Suyatno • Teguh Santosa

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan 6

Untuk SD/MI Kelas VI

• Suyatno • Teguh Santosa

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Untuk SD/MI Kelas VI

6

• Suyatno • Teguh Santosa

PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN

Untuk SD/MI Kelas VI

PUSAT PERBUKUAN
Kementerian Pendidikan Nasional

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Untuk SD/MI Kelas VI

Penyusun:
Suyatno
Teguh Santosa

Penyunting:
Ivone R. Mumpuni D. A.

Setting
Windarsih

Ilustrator
Joko W.

Cover
Jaya Abadi

Ukuran Buku
17,6 x 25 cm

372.8
SUY SUYATNO
p Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan /Suyatno, Teguh Santosa; editor, Ivone R. Mumpuni D. A.; ilustrator, Joko W..—Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional, 2010.
viii, 142 hlm.: ilus.; 25 cm

Bibliografi: hlm. 137
Indeks
Untuk SD/MI kelas VI
ISBN 978-979-095-005-4 (no. jilid lengkap)
ISBN 978-979-095-098-6 (jil. 6n)

1. Olahraga - Aspek Kesehatan - Studi dan Pengajaran (Pendidikan Dasar)
I. Judul II. Teguh Santosa III. Ivone R. Mumpuni D. A.
IV. Joko W.

Diterbitkan oleh Pusat Perbukuan
Kementerian Pendidikan Nasional Tahun 2010

Diperbanyak oleh...

Kata Sambutan

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT, berkat rahmat dan karunia-Nya, Pemerintah, dalam hal ini, Kementerian Pendidikan Nasional, pada tahun 2009, telah membeli hak cipta buku teks pelajaran ini dari penulis/penerbit untuk disebarluaskan kepada masyarakat melalui situs internet (*website*) Jaringan Pendidikan Nasional.

Buku teks pelajaran ini telah dinilai oleh Badan Standar Nasional Pendidikan dan telah ditetapkan sebagai buku teks pelajaran yang memenuhi syarat kelayakan untuk digunakan dalam proses pembelajaran melalui Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 49 Tahun 2009 tanggal 12 Agustus 2009.

Kami menyampaikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada para penulis/penerbit yang telah berkenan mengalihkan hak cipta karyanya kepada Kementerian Pendidikan Nasional untuk digunakan secara luas oleh para siswa dan guru di seluruh Indonesia.

Buku-buku teks pelajaran yang telah dialihkan hak ciptanya ini, dapat diunduh (*down load*), digandakan, dicetak, dialihmediakan, atau difotokopi oleh masyarakat. Namun, untuk penggandaan yang bersifat komersial harga penjualannya harus memenuhi ketentuan yang ditetapkan oleh Pemerintah. Diharapkan buku teks pelajaran ini akan lebih mudah diakses oleh siswa dan guru di seluruh Indonesia maupun sekolah Indonesia yang berada di luar negeri sehingga dapat dimanfaatkan sebagai sumber belajar.

Kami berharap, semua pihak dapat mendukung kebijakan ini. Kepada para siswa kami ucapkan selamat belajar dan manfaatkanlah buku ini sebaik-baiknya. Kami menyadari bahwa buku ini masih perlu ditingkatkan mutunya. Oleh karena itu, saran dan kritik sangat kami harapkan.

Jakarta, April 2010

Kepala Pusat Perbukuan

Kata Pengantar

Halo adik-adik, bagaimana kabar kalian? Semoga dalam keadaan baik. Tetap penuh semangat dalam belajar. Salah satu bidang studi yang harus kamu pelajari adalah Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan pergerakan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Untuk maksud tersebut, buku ini dapat membantu kalian memahaminya, melalui materi-materi yang tersaji. Bahasanya sederhana, komunikatif, dan mudah dimengerti. Tidak lupa, disajikan ilustrasi. Ilustrasi dapat membantu kalian memahami materi yang diajarkan.

Pemahaman materi yang diajarkan, dapat dilakukan dengan menjawab refleksi, uji kompetensi dan pelatihan. Tentu saja dengan mengerjakan kegiatan yang ada. Pada beberapa kegiatan, ada yang harus dilakukan di luar kelas. Hal ini dimaksudkan kalian dapat langsung mempraktikkannya. Selain kalian bisa memahami materi, tubuh kalian pun akan sehat dan bugar. Variasi soal, pelatihan, dan kegiatan ini diharapkan akan membantu kegiatan belajar. Sehingga belajar terasa menyenangkan, mengaktifkan, sekaligus mampu menguasai materi yang diajarkan.

Memang, buku ini masih penuh kekurangan. Kritik dan saran tentu dapat menyempurnakannya. Secara khusus kami ingin menyampaikan rasa terima kasih. Terutama kepada Sang Pencipta, atas karunia-Nya sehingga buku ini dapat selesai. Juga kepada semua pihak yang membantu kelancaran penyusunan buku ini.

Semoga buku ini dapat menjadi teman belajar. Selamat belajar. Jangan lelah dan mudah putus asa dalam upaya mempersiapkan masa depanmu.

Penyusun

Daftar Isi

Pendahuluan

Apa yang akan kamu dapatkan pada buku ini?

Di dalam buku ini ditampilkan berbagai macam icon. Setiap icon diikuti judul yang berbeda. Setiap icon memiliki tujuan, yaitu untuk mencapai kompetensi yang diharapkan kepada siswa.

Apa saja icon yang terdapat dalam buku ini?

Peta Konsep

Pada bagian ini diberikan gambaran tentang materi dalam 1 bab yang akan dipelajari.

Kata Kunci

Pada bagian ini ditampilkan kata-kata penting materi 1 bab yang akan dipelajari.

Pojok info

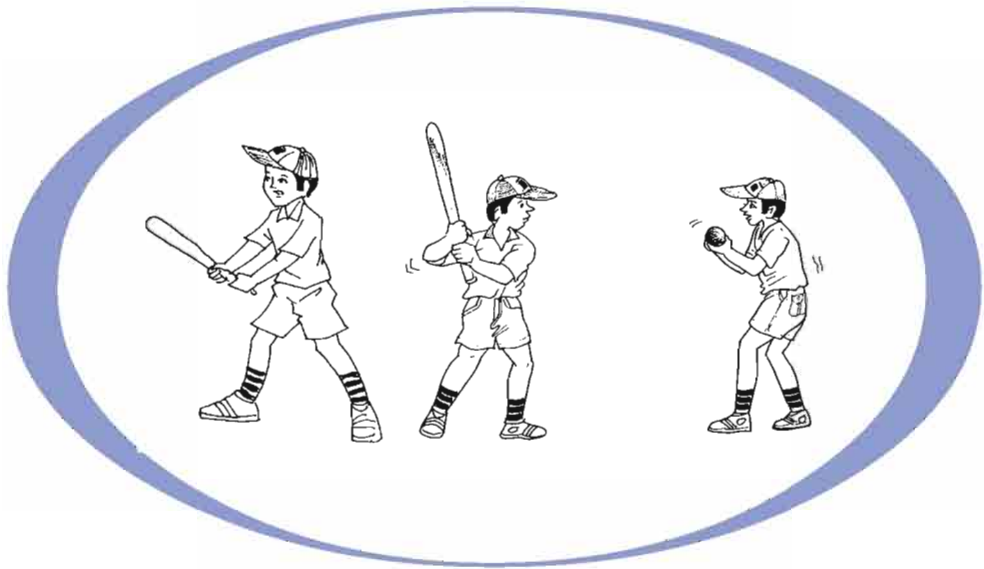
Materi pada bagian ini memberikan tambahan informasi, berkaitan dengan bab yang dipelajari. Diharapkan dengan materi ini siswa bertambah wawasan tentang ilmu pengetahuan dan teknologi.

Rangkuman

Pada bagian ini ditampilkan materi-materi pokok (penting) yang telah dibahas dalam 1 bab.

Refleksi
Materi ini bertujuan untuk mengukur tingkat kompetensi yang telah dicapai siswa. Dengan demikian dapat diketahui sejauh mana tingkat kemampuan kognitif yang telah dicapai siswa.
Uji Kompetensi
Penampilan bagian ini bertujuan untuk pengembangan keterampilan berpikir siswa. Juga bertujuan sebagai tolok ukur pencapaian kompetensi yang diraih siswa.
Kunci Jawaban
Pada bagian ini ditampilkan sebagian kunci jawaban pada tiap bab. Hal ini bertujuan sebagai perangsang untuk mencari jawaban soal-soal yang lain.
Glosarium
Pada bagian ini ditampilkan kata-kata atau istilah-istilah penting, yang diikuti dengan artinya.
Indeks
Pada bagian ini berisi kata atau istilah penting yang disertai dengan nomor halaman kemunculan.

BAB 1

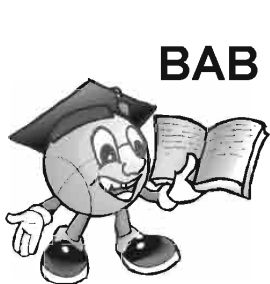
PERMAINAN DAN OLAHRAGA ROUNDERS

Apa yang akan kamu pelajari pada bab satu ini?

Pada bab ini kamu akan mempelajari:

A. Teknik Melempar
B. Teknik Menangkap.
C. Teknik Memukul.

Peta Konsep

Kata Kunci

- rounders
- base
- pitcher
- catcher
- strike
- ball
- lemparan melambung
- lemparan mendatar
- lemparan menyusur tanah

BAB 1

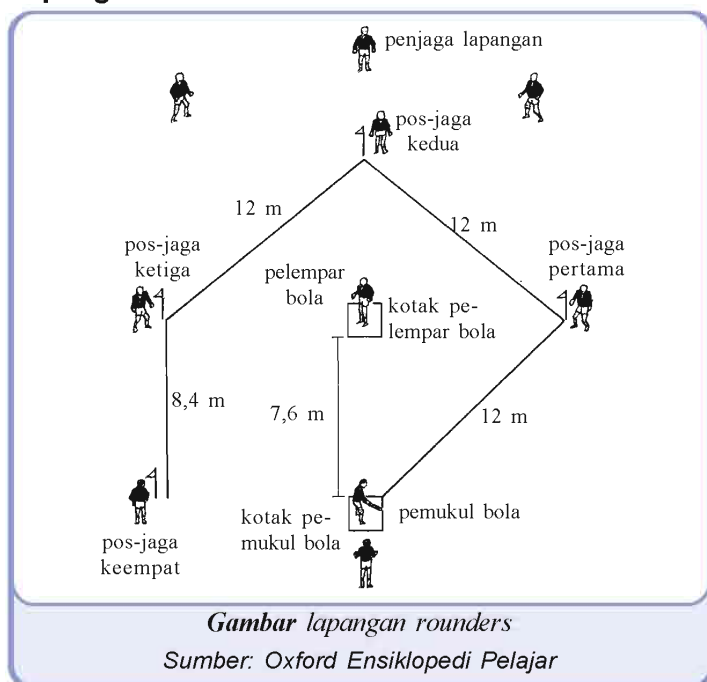
PERMAINAN DAN OLAHRAGA ROUNDERS

Olahraga permainan, khususnya permainan rounders di Indonesia tidak sepopuler di negara asal yaitu Inggris. Di Indonesia, olahraga permainan ini identik dengan kasti. Kasti sangat populer di Indonesia. Apalagi bagi anak-anak olahraga ini masih diminati anak usia sekolah dasar karena memenuhi hasrat anak yaitu suka bergerak.

A. Lapangan dan Peralatan

1. Lapangan

***Gambar** lapangan rounders*

Sumber: Oxford Ensiklopedi Pelajar

Lapangan permainan rounders berbentuk segi lima sama sisi. Masing-masing sisi panjangnya 15 meter, ditandai dengan 5 tempat hinggap yang disebut *base*. Setiap lapangan terdapat 5 *base* yaitu *base* 1–5.

2. Peralatan

a. Tempat hinggap (*base*) berjumlah 5. Masing-masing berukuran 40 × 40 cm, terbuat dari keset.

b. Tempat pelambung (*bowler*) berjumlah 1, berukuran 40 × 80 cm.

c. Kayu pemukul
   Panjang : 1 m
   Garis tengah : 7 cm
   Panjang pegangan : 46 cm
- Bola
  - Keliling : 19–22 cm
  - Berat : 80–100 gram

Pojok info

Bola permainan ini kecil dan amat keras. Bola ini harus dibuat dari kulit, tetapi bahan lain boleh juga, asalkan ukuran dan beratnya sama.

Sumber: Oxford Ensiklopedi Pelajar

B. Teknik Melempar Bola

Keterampilan melempar bola sangat menentukan keberhasilan regu dalam memenangkan suatu permainan. Pemain penjaga belakang, penjaga base, dan pelambung harus mampu melempar dengan cermat, kuat, dan tepat.

1. Bagi pemain lapangan, jenis lemparan ada 3

a. Lemparan melambung.
b. Lemparan mendatar.
c. Lemparan menyusur tanah.

a. Lemparan melambung

Cara melakukan lemparan:

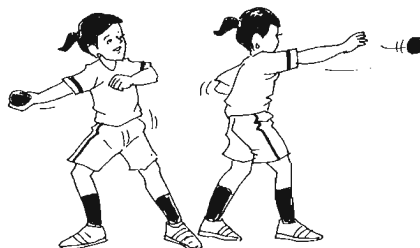
- Berdiri tegak, sambil maju satu langkah ke depan, tangan yang memegang bola ditarik ke belakang atas, siku sedikit ditekuk sehingga badan agak condong ke belakang, lutut kaki belakang ditekuk sedikit, pandangan ke arah sasaran.

***Gambar** lemparan melambung*

- Ayunkan lengan ke depan dan disertai dengan lecutan pergelangan tangan lewat atas bahu.

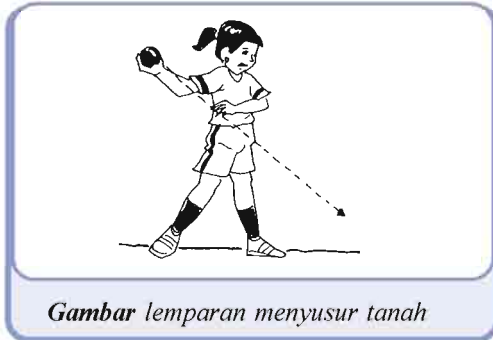
b. Lemparan mendatar

Cara melakukannya:

- Berdiri tegak sambil maju satu langkah ke depan, tangan yang memegang bola ditarik ke belakang melalui samping badan, badan sedikit diputar, lutut kaki belakang sedikit ditekuk sehingga badan agak condong ke belakang. Pandangan ke arah sasaran.

***Gambar** lemparan mendatar*

- Ayunkan tangan ke depan melalui samping badan secara mendatar.
- Setelah bola terlepas dari tangan, langkahkan kaki belakang ke depan sebagai gerak lanjut.

c. *Lemparan menyusur tanah*

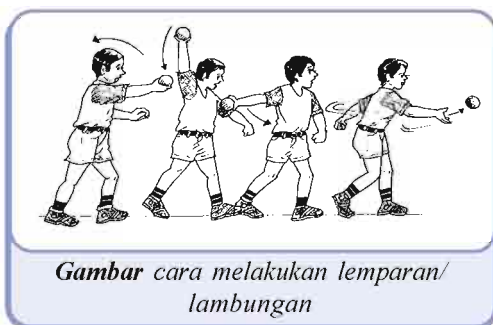
Cara melakukannya:

***Gambar** lemparan menyusur tanah*

- Berdiri tegak sambil maju satu langkah ke depan, tangan yang memegang bola ditarik ke belakang melalui samping badan, badan sedikit diputar, lutut kaki belakang ditekuk sehingga badan agak condong ke belakang, pandangan ke arah sasaran.
- Ayunkan tangan ke depan melalui samping badan menyusur tanah/ mengarah ke bawah.
- Segera setelah bola lepas dari tangan, langkahkan kaki belakang ke depan sebagai gerak lanjutan.

2. Bagi pelambung, lambungan/lemparan ada 2 macam

a. Lambungan betul (*strike*) apabila bola lambungan tepat di atas base V (*home base*) dengan ketinggian diantara lutut dengan bahu si pemukul pada waktu berdiri tegak.

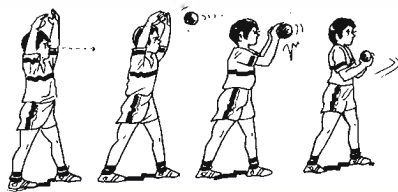
b. Lambungan salah (*ball*) apabila bola lambungan tidak tepat di atas base V (*home base*) dan ketinggian bola di atas bahu dan di bawah lutut si pemukul waktu berdiri tegak.

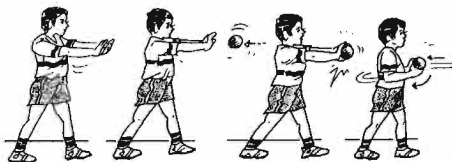
***Gambar** cara melakukan lemparan/ lambungan*

Cara melakukan lemparan/lambungan

1. Berdiri tegak, badan menghadap ke arah sasaran, kedua tangan memegang bola. Kedua kaki menginjak pada tempat pelambung.
2. Lengan diputar/diayunkan lewat bawah bahu pelambung, dengan satu langkah maju ke depan bola dilambungkan ke arah pemukul. Salah satu kaki masih menginjak tempat pelambung.

C. Teknik Menangkap Bola

Keterampilan menangkap bola sangat menentukan keberhasilan tim untuk mencapai kemenangan. Untuk itu, penjaga lapangan pelambung, penjaga belakang (*catcher*) dan penjaga base harus terampil, cermat, dan cepat dalam menangkap bola, baik bola yang datangnya melambung, mendatar, maupun menyusur tanah.

1. **Cara menangkap bola yang datangnya melambung (vertikal)**
   a. Berdiri kangkang, kedua tangan diluruskan ke atas. Arah pandangan tertuju ke arah datangnya bola.
   b. Kedua telapak tangan direnggangkan dan lemas, membentuk setengah bola.
   c. Saat bola menyentuh telapak tangan, tarik kedua tangan ke arah dada.

***Gambar** cara menangkap bola yang datangnya melambung*

2. **Cara menangkap bola yang datangnya mendatar**
   a. Berdiri kangkang, kedua tangan diluruskan ke depan setinggi bahu.
   b. Kedua telapak tangan dibuka dan saling berdekatan (menempel) arah pandangan tertuju kepada datangnya bola.
   c. Saat bola menyentuh tapak tangan, tarik kedua tangan ke arah dada.

***Gambar** cara menangkap bola yang datangnya mendatar*

3. **Cara menangkap bola bagi *catcher* (penjaga belakang)**
   a. Sikap duduk berlutut/berlutut pada satu kaki/berjongkok.
   b. Pandangan ke arah datangnya bola dari bowler/pitcher.
   c. Kedua tapak tangan dibuka dan saling berdekatan.
   d. Saat bola menyentuh tapak tangan, dengan segera tapak tangan dikatupkan dan kedua tangan ditarik ke arah dada.

***Gambar** cara* catcher *menangkap bola*

4. **Cara menangkap bola yang menyusur tanah, ada 3 sikap**
   a. Sikap sambil berlutut kedua tangan diletakkan di depan lutut telapak tangan menghadap ke depan.
   b. Sikap sambil berdiri kaki rapat, badan dibungkukkan, kedua tangan diletakkan di depan kedua kaki.
   c. Sikap sambil berdiri pada salah satu lutut, sedang kaki yang lain di depan, dan kedua tangan diletakkan diantara kedua kaki tersebut.

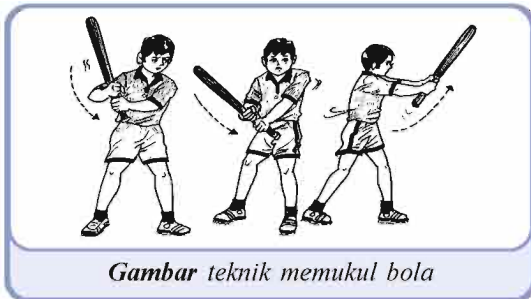
***Gambar** cara menangkap bola yang menyusur tanah*

D. Lempar Tangkap Bola Berpasangan

Gambar lempar tangkap bola

Siswa dibagi 4 regu putra dan 2 regu putri. Regu putra saling berhadapan dengan jarak 4 meter dan regu putri saling berhadapan dengan jarak 3 meter. Setiap regu berbaris secara bersap mempraktekkan lempar tangkap bola.

E. Teknik Memukul Bola

Keterampilan memukul sangat menentukan perolehan nilai dalam permainan rounders.

Gambar teknik memukul bola

Pojok info

Pemukul dan bola rounders serupa dengan pemukul dan bola yang digunakan dalam basebal dan softbal meskipun pemukulnya jauh lebih kecil dan dipegang dengan satu tangan.

Sumber: *Oxford Ensiklopedi Pelajar*

Cara melakukan pukulan:

1. Badan sedikit membungkuk, kedua kaki sejajar sedikit ditekuk dan terbuka.
2. Pandangan ke arah datangnya bola.
3. Kedua tangan memegang kayu dengan tangan kanan di atas atau tangan kiri di atas apabila kidal.
4. Kayu pemukul di atas bahu tetapi tidak dipikul bahu kiri sedikit lebih rendah daripada bahu kanan.

F. Bermain Rounders dengan Peraturan yang Dimodifikasi

1. Membuat lapangan segi lima sama sisi dengan panjang disesuaikan keadaan lapangan/halaman sekolah. Tiap-tiap sisi lapangan diberi keset sebagai base.
2. Siswa dibagi dua regu dan diadakan undian untuk menentukan regu pemukul dan regu lapangan.
3. Cara bermain regu pemukul, memukul secara urut mulai nomor 1, 2, 3, dan seterusnya.

4. Setiap base tidak boleh dihinggapi lebih dari 1 regu pemukul.
5. Pemukul tidak boleh mendahului pemukul lainnya.
6. Regu pemukul akan memperoleh nilai apabila pemukul dapat kembali ke ruang bebas dengan selamat.
7. Regu pemukul akan memperoleh dimatikan dengan diketik atau dibakar tempat hinggapnya atau base.
8. Cara mengetik regu pemukul, saat regu lapangan memegang bola menginjak base sentuhkan regu pemukul yang akan menuju base.

Tugas

Setelah memperhatikan penjelasan dan contoh dari guru, lakukan tugas berikut.

1. Praktikkan teknik melempar bola secara: melambung, mendatar, dan menyusur tanah
2. Praktikkan teknik menangkap bola yang arahnya: melambung, mendatar, menyusur tanah
3. Praktikkan teknik memukul bola dengan benar.

Rangkuman

Untuk menjadi pemain rounders yang baik harus menguasai teknik melempar, menangkap, dan memukul yang benar. Selain itu masih ditunjang dengan ketangkasan, kecepatan, dan kekuatan.

Rounders termasuk olahraga permainan yang memakai bola kecil. Dimainkan oleh dua regu, untuk setiap regunya berjumlah 12 pemain. Bentuk lapangan rounders adalah segi lima sama sisi, setiap sisi panjangnya 15 meter.

Refleksi

1. Berdasarkan pembahasan materi di atas, buatlah kesimpulan tentang beberapa hal yang menunjang prestasi seorang atlit rounders!
2. Bersama kelompok belajarmu lakukan kegiatan berupa latihan tentang cara melempar, menangkap, dan memukul yang baik.

Amatilah temanmu pada saat melakukan kegiatan dan diskusikan tentang teknik melempar, menangkap, dan memukul yang benar! Laporkan hasilnya kepada guru!

Uji Kompetensi

I. Pilihlah satu jawaban yang kamu anggap benar!

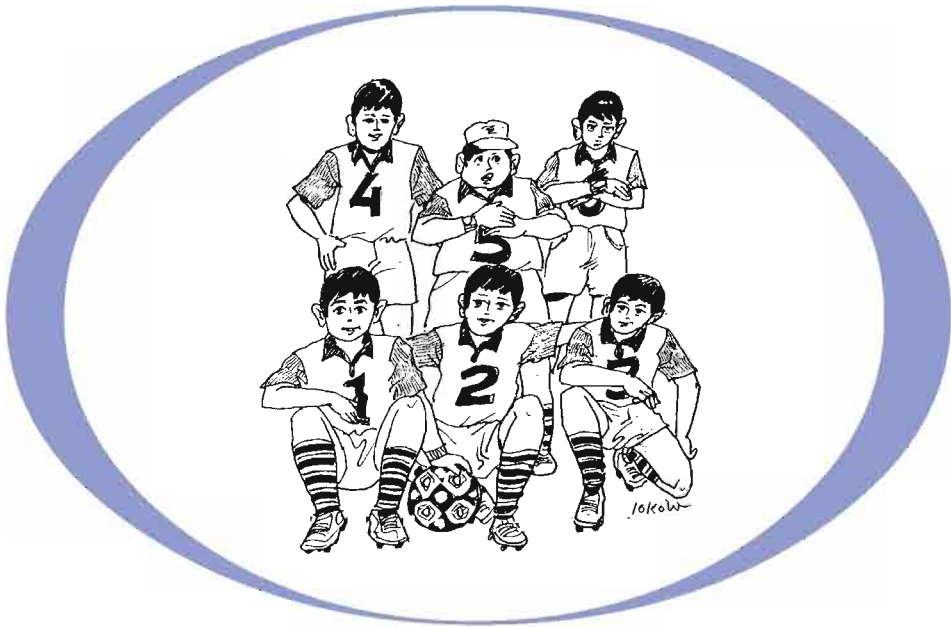
1. Rounders termasuk permainan ....
   a. bola kecil
   b. bola besar
   c. perorangan
   d. orang dewasa
2. Bentuk lapangan rounders adalah ....
   a. segi empat
   b. segi lima
   c. segi enam
   d. segitiga
3. Permainan rounders berasal dari negara ....
   a. Amerika
   b. Jepang
   c. Belanda
   d. Inggris
4. Dalam permainan rounders setiap regu berjumlah ... pemain.
   a. 11 c. 9
   b. 12 d. 6
5. Lemparan tercepat dalam permainan rounders yaitu lemparan ....
   a. melambung
   b. mendatar
   c. menyusur tanah
   d. semua salah
6. Hal terpenting dalam melempar bola adalah ....
   a. kecepatan
   b. ketepatan
   c. kuat
   d. semua salah
7. Hal terpenting dalam menangkap bola adalah ....
   a. kecepatan
   b. kelincahan
   c. ketepatan
   d. semua salah
8. Jarak antara base I dan base II adalah ... meter.
   a. 12 c. 14
   b. 13 d. 15
9. Hal terpenting dalam memukul bola adalah ....
   a. kecepatan
   b. ketepatan
   c. kelincahan
   d. ketepatan dan kekuatan
10. Posisi saat memukul bola dalam permainan rounders adalah ....
    a. menghadap depan
    b. menyamping
    c. membelakangi
    d. semua salah

II. Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang benar!

1. Pemain yang bertugas melambungkan bola dalam rounders disebut ....
2. Pemain yang bertugas di belakang pemukul dalam rounders disebut ....
3. Setiap regu dalam permainan rounders berjumlah ....
4. Lapangan rounders berbentuk ....
5. Jumlah base dalam permainan rounders adalah ....

III. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan uraian singkat!

1. Sebutkan 3 jenis lemparan dalam rounders!
2. Apakah arti istilah strike dalam permainan rounders?
3. Apakah arti istilah ball dalam permainan rounders?
4. Bagaimana bentuk lapangan rounders itu?
5. Sebutkan 3 teknik yang harus dikuasai pemain rounders untuk menjadi pemain yang baik!

BAB 2
PERMAINAN DAN OLAHRAGA SEPAK BOLA

Apa yang akan kamu pelajari pada bab dua ini?

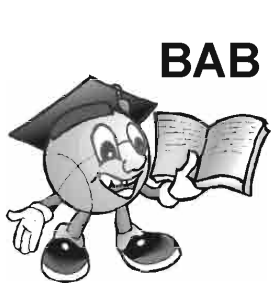
Pada bab ini kamu akan mempelajari:

A. Menendang bola ke arah gawang
B. Latihan menendang bola bergerak secara berkelompok 3 anak
C. Latihan menendang bola bergerak secara berkelompok 4 anak
D. Latihan menyundul bola
E. Latihan kombinasi menendang dan menyundul

Peta Konsep

- PERMAINAN DAN OLAHRAGA SEPAK BOLA
  - Lapangan dan peralatan
  - Teknik menendang bola ke arah gawang
    - Menendang saat bola dalam keadaan diam
    - Menendang saat bola dalam posisi bergerak
  - Teknik menyundul bola
    - Menyundul bola secara berpasangan
    - Menyundul bola perorangan
    - Menyundul bola dengan melambungkan bola sendiri
    - Menyundul bola dengan umpan
  - Bermain sepak bola dengan peraturan yang dimodifikasi

Kata Kunci

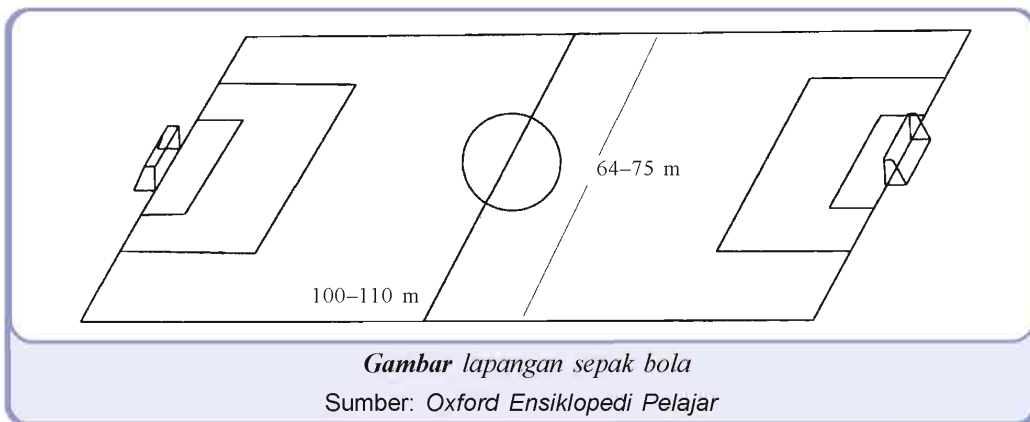
- sepak bola
- shooting
- punggung kaki
- heading
- mengumpan
- kiper

BAB 2

PERMAINAN DAN OLAHRAGA SEPAK BOLA

Negara Spanyol, Portugal, Brasil, Inggris, dan Argentina merupakan negara yang memiliki pemain top dunia. Kamu tahu Christian Ronaldo? Ia dikenal karena memiliki keahlian memainkan bola yang menarik untuk ditonton dan ditiru. Untuk menjadi pemain yang top dan terkenal harus berlatih dengan tekun, disiplin, dan tidak mudah menyerah.

A. Lapangan dan Peralatan

1. Lapangan

Lapangan sepak bola berbentuk empat persegi panjang, dengan ukuran panjang antara 100 m–110 m dan lebar 64–75 m.

***Gambar** lapangan sepak bola*

Sumber: *Oxford Ensiklopedi Pelajar*

2. Peralatan

Gawang terbuat dari kayu atau logam, di belakangnya dibuat jaring.

Tinggi : 2,44 m
Lebar : 7,32 m

Bola

Diameter : 68 cm–71 cm.
Berat : 396 gram–453 gram.

Pojok info

Bola untuk permainan sepak bola. Bola yang digunakan dalam pertandingan terbuat dari kulit atau bahan sejenis.

Sumber: *Ensiklopedi Umum untuk Pelajar*

B. Menendang Bola ke Arah Gawang

Menendang bola ke arah gawang dapat dilakukan pada saat posisi bola diam maupun bola dalam keadaan bergerak, dengan variasi tendangan melambung, mendatar, maupun menyusur tanah.

1. **Menendang bola ke arah gawang pada saat bola dalam keadaan diam**
   Latihan ini dapat dilakukan secara individu/perseorangan.

   Cara melakukan:

   a. Satu orang berperan sebagai penendang, satu orang lainnya berperan sebagai penjaga gawang.
   b. Penendang bola berada di depan dengan jarak ±7 meter.
   c. Penjaga gawang berada di tengah-tengah gawang.
   d. Penendang berusaha menendang bola sekuat-kuatnya dengan keahlian yang dimiliki untuk mengelabuhi penjaga gawang.
   e. Penjaga gawang berusaha mempertahankan gawang supaya tidak kebobolan.
   f. Latihan ini dilakukan secara berulang-ulang sesuai urutan jumlah anak.
   g. No. 1 penjaga gawang, no. 2 sebagai penendang, no. 2 sebagai penjaga gawang no. 3 sebagai penendang, begitu seterusnya sampai semua anak melakukannya.

Pojok info

Dalam sepakbola dikenal lima keahlian dasar: menendang, menggiring, mengoper, menyundul, dan menghentikan bola. Satu keahlian tambahan adalah menekel (*tackle*) yaitu merebut bola dari lawan dengan menggunakan kaki.

Sumber: *Ensiklopedi Umum Untuk Pelajar*

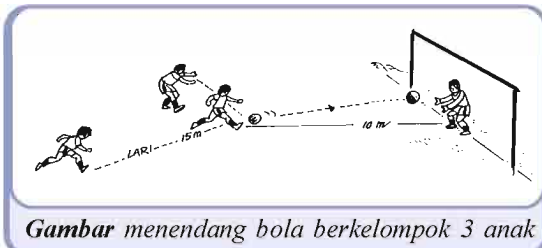
***Gambar** menendang bola ke arah gawang*

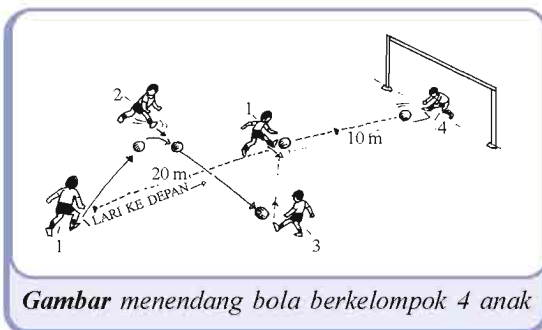
2. Latihan menendang bola ke arah gawang dalam posisi bola bergerak

Tujuan latihan ini untuk meningkatkan kemampuan menembak bola ke gawang dalam posisi bola bergerak, juga kecepatan mengantisifikasi datangnya bola.

a. Latihan ini secara perseorangan maupun kelompok
   - Satu orang mengontrol bola dengan melewati 5 pancang yang berjarak 2 meter per pancang, lalu bola ditendang ke arah gawang.

***Gambar** menendang bola bergerak ke arah gawang*

b. Latihan menendang bola bergerak secara berkelompok 3 anak
   Cara melakukan:
   - Semua anak berbaris secara urut.
   - No. 1 bertugas sebagai penjaga gawang, no. 2 bertugas sebagai pengoper bola, yang berjarak ±10 meter dari salah satu gawang.
   - No. 3 sebagai penendang yang lari dari barisan yang berjarak 15 meter.
   - Ketika penendang lari mendekati 10 meter dari gawang, no. 2 sebagai pengoper bola menendang bola ke arah depan lurus menyusur tanah. Penendang no. 3 menendang bola dengan kuat ke arah gawang.
   - Lakukan berulang-ulang.
   - Selanjutnya no. 2 sebagai penjaga gawang, no 3 sebagai pengoper, no. 4 sebagai penendang bola ke gawang. Begitu seterusnya sampai semua anak melakukannya.

***Gambar** menendang bola berkelompok 3 anak*

c. Latihan menendang bola bergerak secara berkelompok 4 anak
   Cara melakukan:
   - Satu orang sebagai penjaga gawang, satu orang sebagai penendang, 2 orang sebagai pengoper. Pengoper pertama berjarak 15 meter berada di sebelah kanan. Pengoper kedua berjarak 10 meter dari gawang.

***Gambar** menendang bola berkelompok 4 anak*

- Penendang berlari sambil mengontrol bola berjarak 20 meter dari gawang. Bola langsung dioper pada pengoper pertama. Penendang terus lari ke arah gawang.
- Pengoper pertama mengoperkan bola ke arah pengoper kedua yang berjarak 10 meter dari gawang. Pada saat penendang mendekati jarak 10 meter dari gawang, pengoper kedua mengoper ke penendang. Pada saat itulah bola ditendang sekuat-kuatnya ke arah gawang.
- Penjaga gawang berusaha supaya bola tidak masuk ke gawang.

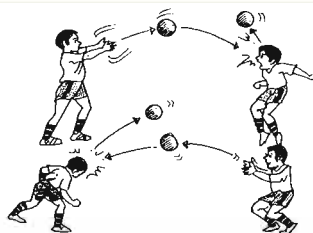
C. Latihan Menyundul Bola

Menyundul bola adalah gerakan memainkan bola dengan kening. Menyundul bola digunakan untuk mengontrol bola, mengoper, bahkan dapat untuk mencetak gol ke gawang lawan. Untuk itu perlu diadakan latihan yang benar agar saat menyundul, bola betul-betul dalam penguasaan.

1. Latihan menyundul secara berpasangan

Cara melakukan:

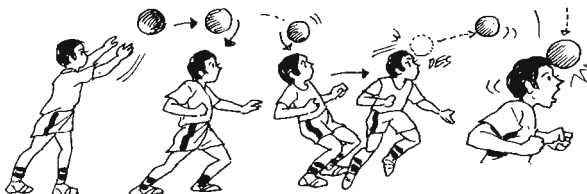
a. Satu sebagai pelambung, nomor dua sebagai penyundul bola.

b. Lakukan secara bergantian sebanyak 10 kali.

Gambar *menyundul bola berpasangan*

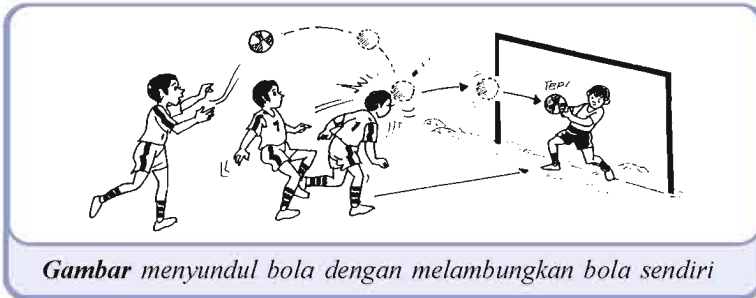
2. Latihan menyundul bola perseorangan

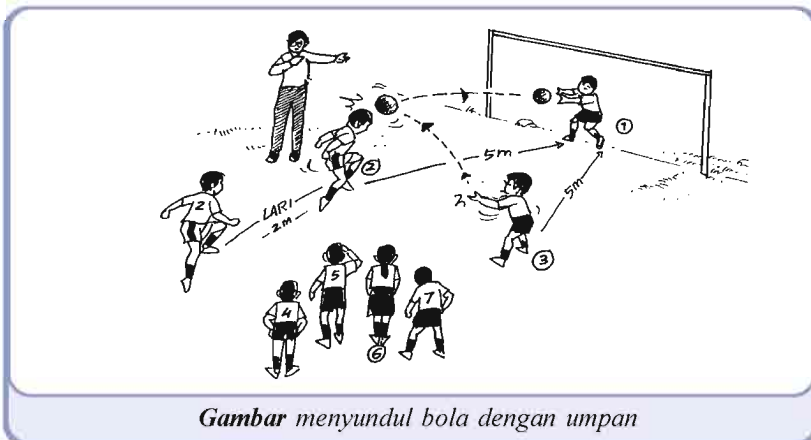
Cara melakukan:

a. Lambungkan bola ke atas kepala. Pada saat bola turun sambutlah dengan kening, dengan sikap kedua kaki agak jongkok. Pantulkan bola ke atas sambil meluruskan kedua kaki.

b. Lakukan secara berulang-ulang, agar bola betul-betul dalam penguasaan.

Gambar *menyundul bola perseorangan*

3. **Latihan menyundul bola ke gawang dengan melambungkan bola sendiri**
   Cara melakukan:
   a. Anak berbaris. Nomor satu sebagai penjaga gawang, nomor dua melambungkan bola, kemudian menyundul bola ke arah gawang. Jarak ke gawang ±5 meter.
   b. Setelah menyundul bola, nomor dua menjadi penjaga gawang, nomor tiga melambungkan bola, kemudian menyundul bola ke gawang.
   c. Lakukan bergantian sampai semua anak dapat melakukan dengan benar.

Gambar *menyundul bola dengan melambungkan bola sendiri*

4. **Latihan menyundul bola dengan umpan**
   Cara melakukan:
   a. Latihan ini dilakukan 3 anak.
   b. Satu anak berperan sebagai pengumpan. Satu anak sebagai penyundul bola ke gawang dan satu anak sebagai penjaga gawang.
   c. Anak yang berperan sebagai pengumpan berdiri di depan gawang dengan jarak 5 meter.
   d. Anak yang berperan sebagai penyundul bola berdiri di depan gawang dengan jarak 7 meter.
   e. Anak yang berperan sebagai penyundul bola berlari ke arah gawang. Setelah jarak mendekati 5 meter dari gawang, pengumpan melambungkan bola ke arah penyundul, dan penyundul menyundul bola ke arah gawang sekuat-kuatnya.
   f. Lakukan berulang-ulang dengan cara bergantian.

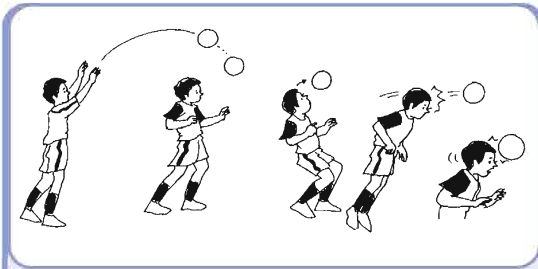
Gambar *menyundul bola dengan umpan*

D. Bermain Sepak Bola dengan Peraturan yang Dimodifikasi

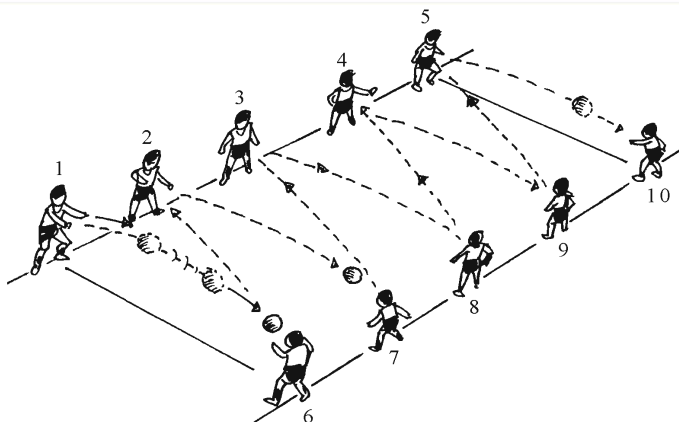
Apabila siswa telah menguasai teknik menendang, mengontrol, dan mengoper bola, siswa diminta mempraktekkan dalam bermain. Tujuannya untuk mengetahui sejauh mana siswa menyerap/menerima materi yang telah dipelajari.

Caranya sebagai berikut:

1. Membuat lapangan sepak bola, yang ukurannnya dimodifikasi sesuai keadaan yang ada.
2. Siswa dibagi dua regu, setiap regu diusahakan kekuatannya/besarnya sama.
3. Permainan dimulai dari bola di tengah lapangan dengan aba-aba peluit guru.
4. Apabila bola keluar lapangan (out set) bola dimainkan lagi dengan lemparan dalam.

Gambar *menyundul bola dengan melambungkan bola sendiri*

5. Lamanya disesuaikan/dimodifikasi sesuai alokasi waktu pelajaran.

E. Latihan Kombinasi Menendang dan Menyundul

Maksud latihan ini menjalin kerja sama antartim/teman. Latihan ini dapat dilakukan oleh tiga anak atau lebih. Satu orang sebagai penjaga gawang, satu orang sebagai penendang bola (pengumpan), dan anak yang lain sebagai penyundul bola.

Gambar *kombinasi menendang dan menyundul*

Tugas

Setelah memperhatikan penjelasan dari guru, praktikkan tugas berikut!

1. Menendang bola ke arah gawang dari jarak 7 meter.
2 Mengontrol bola secara berpasangan dengan jarak 5 meter menggunakan kaki, dada, dan kepala.

Rangkuman

1. Pemain sepak bola top dunia sebagian besar berasal dari benua Amerika dan Eropa.
2. Untuk menjadi pemain sepak bola yang baik harus menguasai teknik: menendang, mendrible, dan mengontrol bola.
3. Menyundul bola adalah gerakan memainkan bola dengan kening.
4. Menyundul bola berguna untuk: mengontrol bola, mengoper/mengumpan, mencetak gol.

Refleksi

1. Berdasarkan pembahasan materi di atas, buatlah kesimpulan tentang teknik yang dapat meningkatkan bermain sepak bola yang baik!
2. Lakukan latihan bersama kelompokmu untuk meningkatkan prestasi bermain sepak bola! Amatilah selama latihan, catat dan diskusikan manfaat latihan. Laporkan hasilnya kepada guru.

Uji Kompetensi

I. Pilihlah satu jawaban yang kamu anggap benar!

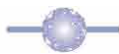
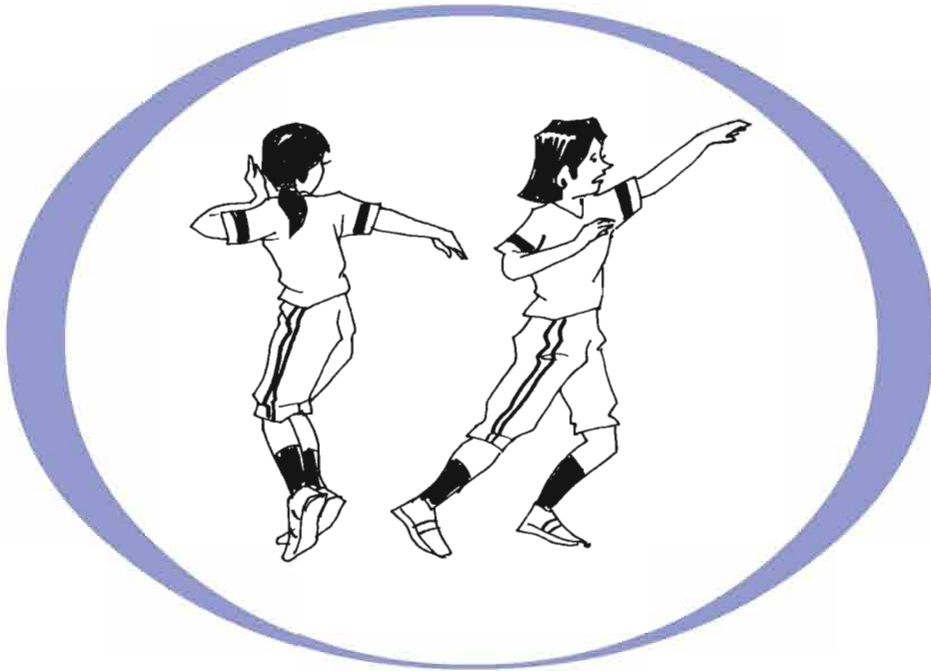
1. Sepak bola termasuk permainan ....
   a. bola kecil
   b. bola besar
   c. bola sedang
   d. semua salah
2. Christian Ronaldo pemain dari negara ....
   a. Spanyol
   b. Inggris
   c. Portugal
   d. Prancis

3. Dalam menyundul bola sebaiknya memakai kepala bagian ....
   a. samping
   b. kening
   c. belakang
   d. atas
4. Dribling adalah teknik dasar sepak bola yang artinya ....
   a. menahan
   b. menggiring
   c. menendang
   d. mengoper
5. Heading adalah teknik dasar sepak bola yang artinya ....
   a. menyundul
   b. menahan
   c. menembak
   d. mengoper

II. Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang benar!

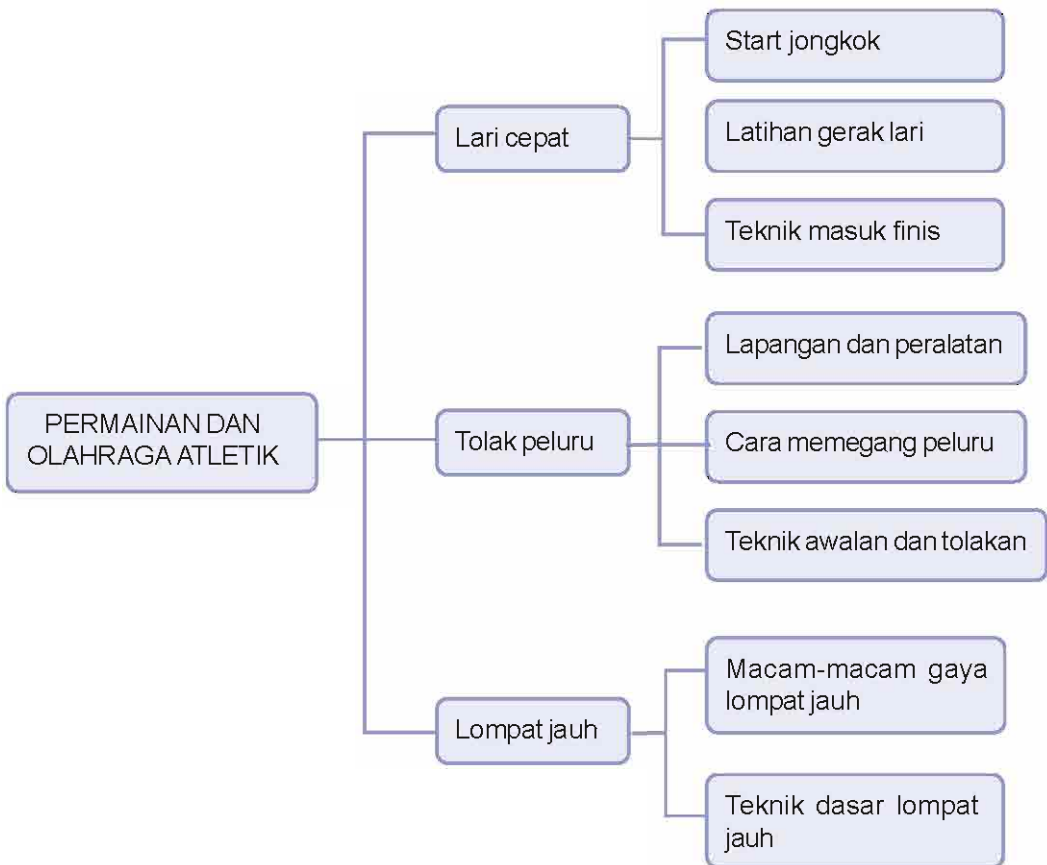
1. Shooting adalah teknik dasar sepak bola yang artinya ....
2. Orang yang menjaga gawang dalam sepak bola namanya ....
3. Sepakbola berasal dari negara ....
4. Orang yang memimpin jalannya pertandingan disebut ....
5. Pemain yang menjadi pemimpin tim/regu sepakbola namanya ....

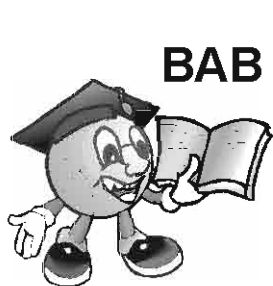
III. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan uraian singkat!

1. Sebutkan 3 teknik sepak bola yang kamu ketahui!
2. Apakah heading itu?
3. Apakah manfaat heading itu?
4. Apakah mendrible bola itu?
5. Mengapa kebanyakan pemain top dunia didominasi dari benua Amerika dan Eropa?

BAB 3
PERMAINAN DAN OLAHRAGA ATLETIK

Apa yang akan kamu pelajari pada bab tiga ini?

Pada bab ini kamu akan mempelajari:
A. Lari cepat.
B. Tolak peluru
C. Lompat jauh gaya jongkok

Peta Konsep

- PERMAINAN DAN OLAHRAGA ATLETIK
  - Lari cepat
    - Start jongkok
    - Latihan gerak lari
    - Teknik masuk finis
  - Tolak peluru
    - Lapangan dan peralatan
    - Cara memegang peluru
    - Teknik awalan dan tolakan
  - Lompat jauh
    - Macam-macam gaya lompat jauh
    - Teknik dasar lompat jauh

Kata Kunci

- atletik
- nomor atletik
- start
- finis
- lari cepat
- tolak peluru
- lompat jauh
- diskualifikasi
- hopping
- hop jump
- tuck
- walking in the air
- schapper

BAB 3

PERMAINAN DAN OLAHRAGA ATLETIK

Atletik mulai dipopulerkan di Yunani Kuno, sekitar abad ke-5 sM. Istilah atletik berasal dari bahasa Yunani *Athlos*, yang berarti perlombaan, pertandingan, atau suatu perjuangan. Orang yang melakukannya disebut *Athela* (atlit). Atletik sering disebut sebagai 'induk dari semua cabang olahraga' karena gerakan tubuh pada olahraga atletik, yang meliputi gerak lari, lompat, dan lempar merupakan dasar gerakan bagi semua cabang olahraga. Tak heran, atletik merupakan sarana pendidikan jasmani dalam upaya meningkatkan daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan.

A. Lari Cepat

Lari cepat disebut juga *sprint*. Lari cepat digunakan untuk perlombaan lari jarak pendek yaitu nomor 100 m, 200 m, dan 4 × 100 meter. Lari cepat banyak memerlukan tenaga yaitu kekuatan dan kecepatan yang besar guna mencapai prestasi yang baik. Untuk itulah seorang pelari harus tekun berlatih.

1. Saat pemberangkatan (*starting*)

Starting sangat menentukan bagi masing-masing pelari. Barangsiapa terlambat melakukan start, berarti kekalahan. Namun sebaliknya, barangsiapa melakukan start dengan tepat, berarti kemenangan di tangan. Jadi, semua tergantung dari konsentrasi pelari.

Untuk itu perlu latihan-latihan *start* yang benar. Biasanya lari pendek menggunakan start jongkok. Untuk latihan start jongkok, dapat dilakukan berulang-ulang dengan jarak 5 meter.

Cara melakukan:

Pada aba-aba "bersedia":

a. Seorang pelari jongkok dengan lutut (biasanya kaki kiri).
b. Ujung/telapak kaki kiri dan kanan menempel pada balok start, kaki kanan dilipat dan ujung/telapak kaki menempel pada balok start yang kanan.
c. Kedua tangan lurus selebar bahu.
d. Kedua jari telunjuk diletakkan tepat di belakang garis start ke arah samping lurus dan jari-jari yang lain rapat.

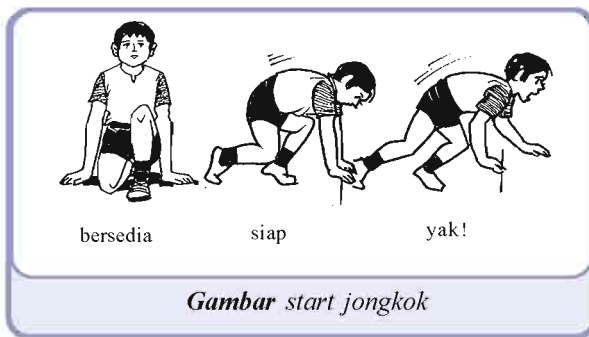
e. Kedua ibu jari tangan diletakkan sejajar dengan jari telunjuk, sehingga membentuk huruf V terbalik.
f. Leher rileks, pandangan ke arah kaki.

Pada aba-aba “siap”:

- Pantat diangkat, lutut kaki belakang agak lurus, sehingga pantat akan lebih tinggi dari kepala.

Pada aba-aba “yak”:

- Kedua kaki menolak dengan kuat.
- Kedua tangan mengikuti dan membantu menolak.

***Gambar** start jongkok*

Pojok info

Lari jarak pendek (100 m) selalu menarik perhatian orang dalam setiap kejuaraan atletik. Banyak yang berpendapat bahwa pemenang nomor 100 meter dapat dianggap sebagai manusia tercepat.

Sumber: Oxford Ensiklopedi Pelajar

2. Gerak langkah saat lari (*starding*)

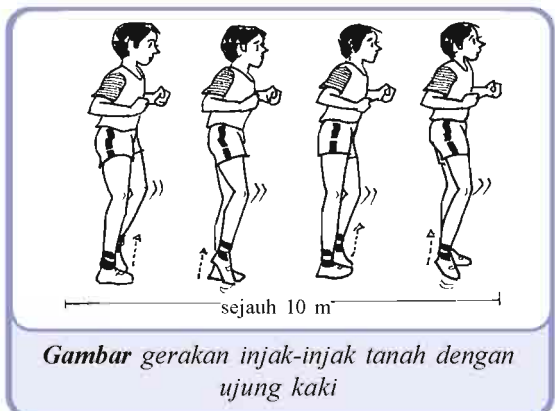
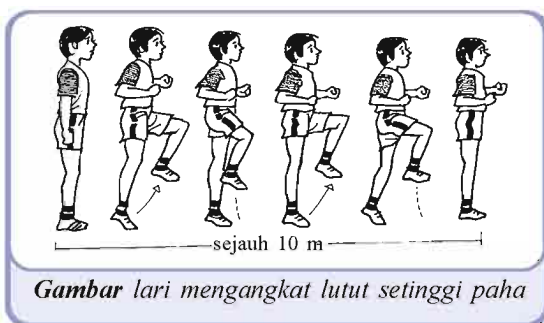
Pelari harus lari di atas lintasannya sendiri. Penyimpangan yang terjadi bisa dinyatakan tidak sah/*diskualifikasi starding*. Selain itu seorang pelari harus mampu mengkombinasikan antara gerakan kaki dan tangan secara rileks. Selain itu perlu latihan gerakan lari jarak pendek secara tekun dan berulang-ulang, untuk memperoleh kekuatan, kecepatan, dan daya tahan.

Latihan gerakan lari jarak pendek/*sprint*.

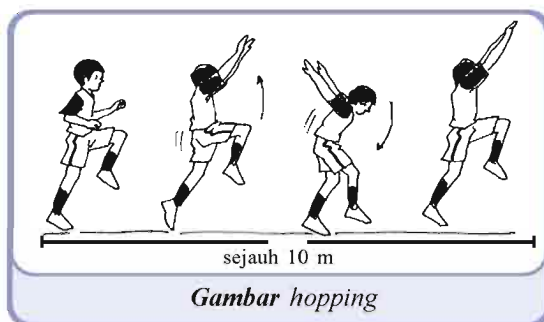
Cara melakukannya: siswa dibagi menjadi 2 regu, berbaris secara berbanjar untuk melakukan:

a. Gerakan injak-injak tanah dengan ujung kaki, kaki tetap kontak dengan tanah, gerakan dari pergelangan kaki, tangan diayun, lakukan dengan jarak 10 meter secara berulang-ulang.

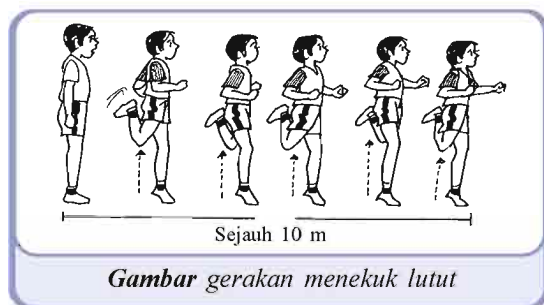
***Gambar** gerakan injak-injak tanah dengan ujung kaki*

Gambar *lari mengangkat lutut setinggi paha*

b. Gerakan lari ke depan mengangkat lutut setinggi paha dengan frekuensi yang cepat, diiringi ayunan tangan dengan jarak 10 meter.
   Lakukan berulang-ulang.

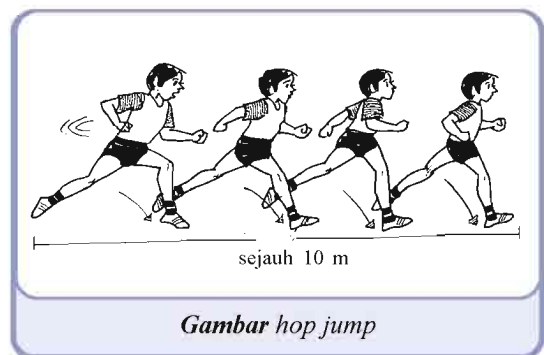
3. *Hopping*

Gambar *hopping*

Hopping artinya gerakan melompat dengan kaki ayun di tangan/ditekuk setinggi pangkal paha dan kaki menumpu terangkat dari permukaan tanah setinggi mungkin, dilakukan berganti-ganti tumpuan dengan jarak 10 meter. Lakukan berulang-ulang.

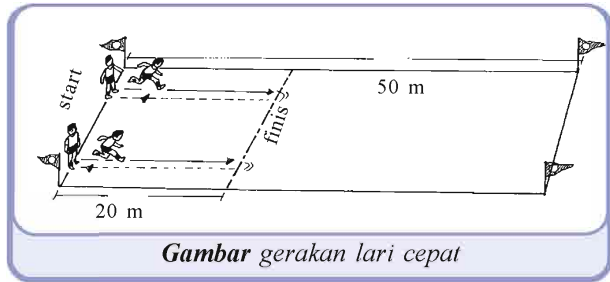
4. Gerakan menekuk lutut

Gambar *gerakan menekuk lutut*

Gerakan menekuk lutut hingga tumit menyentuh pantat oleh kaki kiri dan kanan bergantigantian dengan frekuensi yang cepat dengan jarak 10 meter. Lakukan secara berulang-ulang.

5. *Hop jump*

Gambar *hop jump*

Hop jump atau melompat kijang yaitu lari dengan langkah lebar disertai gerakan lompatan ke depan, kedua kaki saling bergantian menumpu untuk mengangkat badan, kedua tangan mengayun untuk menjaga keseimbangan dengan jarak 10 meter. Lakukan secara berulang-ulang.

6. **Gerakan Lari Cepat**

Gerakan lari cepat dengan jarak yang semakin bertambah, misalnya:
Lari cepat 20 meter sebanyak 3×
Lari cepat 50 meter sebanyak 3×

***Gambar** gerakan lari cepat*

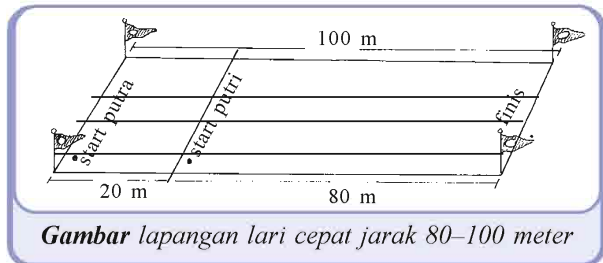
7. **Akhir lari (*Finishing*)**

Memasuki garis finis merupakan saat yang paling menentukan dalam perlombaan lari. Untuk itu, perlu adanya latihan saat memasuki garis finis yang menguntungkan bagi pelari. Ada 3 teknik memasuki garis finis:

a. Tetap berlari dengan kecepatan penuh.
b. Dengan mencondongkan dada ke depan.
c. Dengan memutar dada ke depan.

Latihan lari cepat jarak 80–100 meter.

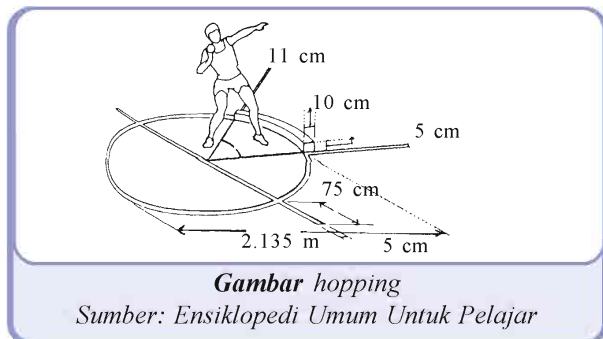
Setelah teknik dasar lari cepat dikuasai, dapat dilanjutkan latihan cepat berjarak 80 meter untuk putri dan jarak 100 meter untuk putra.

Lakukan secara berulang-ulang.

***Gambar** lapangan lari cepat jarak 80–100 meter*

B. Tolak Peluru

Tolak peluru termasuk salah satu nomor dalam cabang olahraga atletik. Ada dua gaya tolak peluru yaitu gaya samping, posisi menghadap arah tolakan (ortodok) dan gaya posisi membelakangi arah tolakan (Perry O'Braien).

Ada beberapa dasar yang harus dikuasai oleh atlet, antara lain:

1. **Lapangan**

***Gambar** hopping*
Sumber: Ensiklopedi Umum Untuk Pelajar

Peralatan
Peluru dengan ukuran

Untuk senior	putra beratnya 7,257 kg
	putri beratnya 4 kg
Untuk yunior	putra beratnya 5 kg
	putri beratnya 3 kg

2. **Cara memegang peluru**.

Gambar cara memegang peluru

Peluru diletakkan di antara telapak tangan dengan pangkal jari-jari, ibu jari, dan keempat jari-jari membagi rata peluru yang dipegang. Kemudian peluru tersebut ditempelkan antara pangkal leher dengan bahu dan siku ditekuk lemas ke samping. Tangan yang lain dirilekskan ke depan untuk menjaga keseimbangan. Letakkan kaki ayun ke depan dan kaki tumpu agak ditekuk sedikit.

3. **Awalan dan tolakan**

Ayunkan kaki, ke depan dan ke belakang dengan rileks. Ayunan diteruskan melingkar, pada saat kaki tumpu jengket satu langkah ke arah tolakan, dengan kuat tolakkan peluru dengan sudut 45°, dibarengi menarik kaki kiri ke samping.

4. **Sikap akhir setelah menolak.**

Kaki kiri berfungsi sebagai penahan gerakan. Selanjutnya setelah tangan kanan menolak diikuti gerak loncat kaki kanan ke depan.

Gambar awalan dan tolakan dalam tolak peluru

Pojok info

Nomor lempar dalam cabang atletik terdiri atas lempar lembing, lempar cakram, tolak peluru, dan lontar martil.

Sumber: Ensiklopedi Umum Untuk Pelajar

5. **Tahap latihan menolak**

Setelah mengetahui cara memegang peluru dan awalan dengan benar, coba pergunakan bola kasti atau batu, sebagai latihan sebelum mempergunakan peluru sebenarnya.

Siswa dibagi dua regu berbanjar. Masing-masing regu siswa secara berurutan nomor satu memegang bola kasti sebagai pengganti peluru. Lakukan gerakan menolak peluru. Selanjutnya urutan nomor dua, dari masing regu mencoba begitu seterusnya sampai selesai.

C. Lompat Jauh Gaya Jongkok

Lompat jauh merupakan salah satu nomor yang dilombakan dalam cabang olahraga atletik. Dalam nomor lompat jauh ada 3 gaya, yaitu:

1. Gaya jongkok (*tuck*).
2. Gaya berjalan di udara (*walking in the air*).
3. Gaya menggantung (*schapper*)

Dari ketiga gaya lompat jauh, yang termudah adalah gaya jongkok. Pada bagian ini, akan membahas lompat jauh gaya jongkok. Dalam lompat jauh gaya jongkok, si pelompat harus berusaha melompat sejauh-jauhnya. Bagaimana agar pelompat dapat mencapai prestasi yang maksimal? Ada 3 faktor pendukungnya yaitu:

1. Kecepatan horisontal yaitu kecepatan yang ditumbuhkan dari awalan (awalan yang cepat).
2. Kecepatan vertikal yaitu kecepatan yang ditumbuhkan dari kekuatan (tolakan/ tumpuan yang kuat).
3. Memadukan antara kecepatan horisontal dan vertikal, sehingga memperoleh momentum vertikal yang besar serta daya dorong ke depan yang kuat.

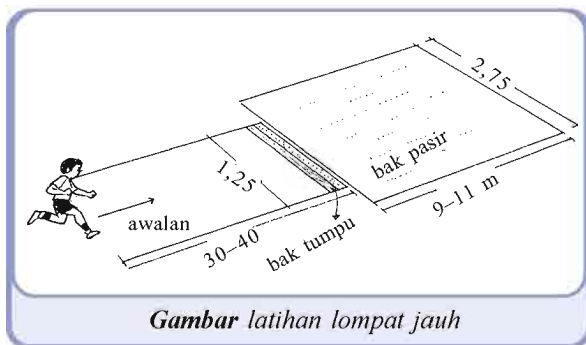
Ada 4 dasar teknik yang harus dikuasai oleh atlet lompat jauh gaya jongkok.

1. Awalan

Awalan merupakan gerakan penting yang turut menentukan jauh pendeknya lompatan. Maka perlu adanya latihan awalan. Tujuannya yaitu:

a. Merangsang kecepatan berlari pada waktu akan melompat.
b. Tidak mengubah langkah pada waktu akan melakukan tolakan (sehingga kaki tolak tepat pada balok lompat).
c. Memperoleh daya dorong ke depan lebih besar sehingga lompatan akan lebih jauh.

Cara melakukan latihan awalan.

- Lari *sprint* 50 meter berulang-ulang.
- Lari *sprint* 30 meter di tempat awalan lompat jauh. Tentukan kaki yang menginjak balok tumpuan (kanan atau kiri). Ukur jarak dari titik awalan sampai balok tumpuan. Setelah mengetahui jaraknya dan kaki tumpu (kanan/kiri), lakukan latihan secara berulang-ulang.

Gambar *latihan lompat jauh*

2. Tolakan

Dalam tolakan, pergunakan kaki tolak yang kuat untuk memperoleh tinggi lompatan tanpa kehilangan kecepatan awalan. Saat melakukan tolakan, hindari tolakan yang salah, misalnya kaki tidak melewati balok tolakan/tumpuan. Untuk memperoleh kekuatan tolakan perlu adanya latihan, antara lain:

a. Jingkat-jingkat di tempat dengan menggunakan kaki tumpu/tolak.
b. Lari *engklek* pada jarak tertentu menggunakan kaki tolak, naik turun tangga dengan menggunakan kaki tolak.
c. Lakukan secara berulang-ulang.

Cara melakukan tolakan:

a. Pada saat bertumpu, badan agak condong ke depan.
b. Berat badan sedikit berada di depan kaki tumpu.
c. Pandangan jauh ke depan.
d. Lakukan secara berulang-ulang.

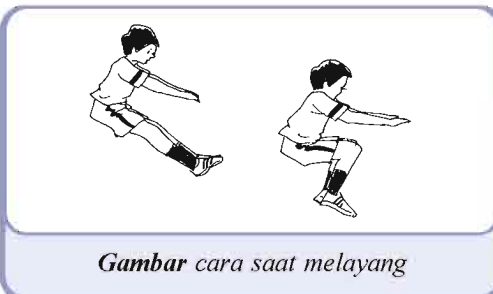
***Gambar** cara melakulan tolakan*

Pojok info

Pada nomor lompat jauh dan lompat jangkit, atlet harus mendarat di kotak berisi pasir.

Sumber: Ensiklopedi Umum Untuk Pelajar

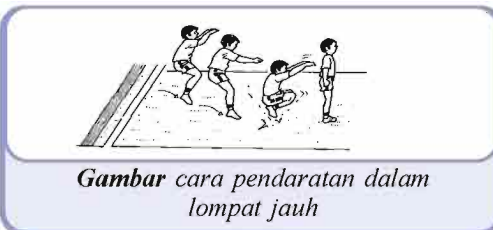
3. Saat melayang

***Gambar** cara saat melayang*

a. Usahakan waktu melayang di udara dapat lebih lama.
b. Kepala jangan menunduk dan pandangan tetap ke muka.
c. Sikap badan tetap condong ke depan.
d. Kedua kaki dilipat, kedua tangan lurus ke muka atau memeluk kaki.
e. Jaga keseimbangan badan untuk persiapan pendaratan.

4. Mendarat

Dalam melakukan pendaratan perlu adanya koordinasi antara gerak kaki, kepala, tangan, dan tumit pada saat menyentuh pasir. Hal ini bertujuan agar hasil lompatan dapat maksimal.

Cara melakukan:

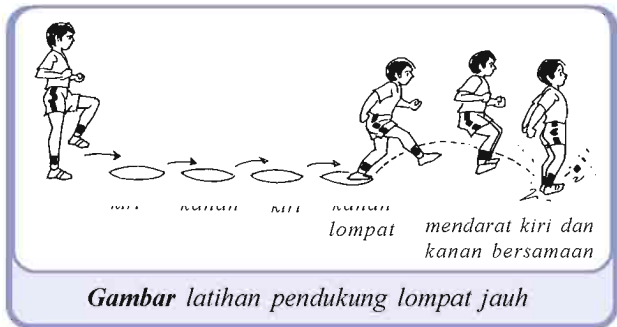
***Gambar** cara pendaratan dalam lompat jauh*

a. Mendarat dengan kedua kaki bersama-sama.
b. Pada saat tumit menyentuh pasir, badan digerakkan ke depan untuk menghindari pendaratan pinggul.

Latihan-latihan pendukung

a. Melompat dengan awalan 4 langkah dan mendarat dengan dua kaki bersama-sama.

Cara melakukan:

- Berdiri tegak, salah satu kaki di depan (misalnya kaki kanan di depan, kaki kiri di belakang). Ayunkan kaki kiri ke depan diikuti kaki kanan, kemudian kaki kiri dan tolakkan dengan kaki kanan.
- Lakukan berulang-ulang.

Gambar *latihan pendukung lompat jauh*

b. Lompatan meraih benda di atasnya.

Cara melakukan:

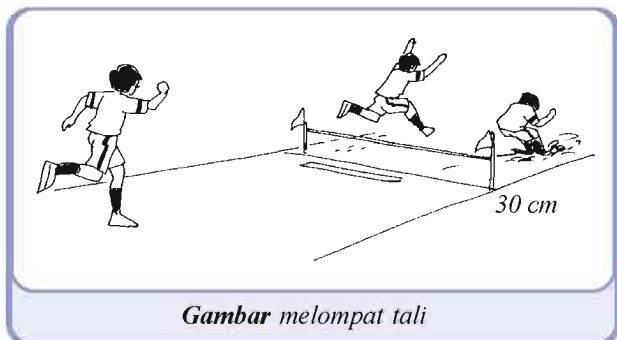
- Berdiri kira-kira 3 langkah dari benda di atasnya.
- Bergerak maju ke depan pada langkah ke-3 lalu melompat sambil meraih benda di atasnya.
- Saat mendarat gunakan kedua kaki dalam posisi jongkok.

Gambar *melompat meraih benda di atasnya*

D. Melompat Tali Setinggi 30 cm dengan Awalan Lari ± 3 Meter

Cara melakukan:

Siswa berbaris berbanjar melakukan gerakan melompati tali setinggi 30 cm, secara urut mulai dari no 1 sampai selesai, lari cepat gunakan kaki tumpu yang kuat. Lompatan tinggi dan mendarat menggunakan kedua kaki bersama-sama.

Gambar *melompat tali*

Tugas

Setelah memperhatikan penjelasan guru, lakukan tugas berikut:
1. Teknik start jongkok.
2. Teknik masuk finis.
3. Tolak peluru gaya ortodok.
4. Lompat jauh gaya jongkok.

Rangkuman

1. Lari cepat jarak yang ditempuh 100 m, 200 m, 400 m, 4 × 100 m, dan 4 × 400 m.
2. Seorang pelari cepat (*sprinter)* akan mampu mencapai prestasi yang maksimal apabila mampu mengkoordinasikan antara *start*, saat lari, dan masuk finis dengan cepat.
3. Tolak peluru ada 2 gaya yaitu: Ortodok dan Perry 'O Braien
4. Lompat jauh ada 3 gaya yaitu: gaya jongkok, berjalan di udara, meng-gantung.
5. Beberapa unsur yang dapat mencapai prestasi lompat jauh secara maksimal: awalan lari yang cepat, tumpuan yang kuat, dan lompatan yang tinggi.

Refleksi

1. Berdasarkan pembahasan materi di atas, buatlah kesimpulan tentang hal-hal yang dapat meningkatkan prestasi lari cepat, tolak peluru, dan lompat jauh.
2. Lakukan kegiatan latihan secara teratur.
   Bersama kelompokmu, pergilah ke lapangan untuk melakukan latihan. Amati selama latihan dan perkembangan prestasi yang diperoleh. Laporkan hasilnya kepada guru!

Uji Kompetensi

I. Pilihlah satu jawaban yang kamu anggap benar!

1. Lari jarak 100 meter termasuk lari jarak ....
   a. sedang c. pendek
   b. jauh d. maraton
2. Alat untuk mengambil waktu namanya ....
   a. stopwatch
   b. timer
   c. termometer
   d. jam beker
3. Orang yang memberangkatkan pelari namanya ....
   a. starter c. timer
   b. wasit d. yuri
4. Lebar lintasan lari cepat adalah ....
   a. 1,22 cm c. 0,5 m
   b. 1,22 m d. 0,5 cm
5. Gaya tolak peluru yang membelakangi arah tolakan disebut gaya ....
   a. ortodok
   b. Pery O' Braien
   c. gaya samping
   d. gaya bebas

II. Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang benar!

1. Lari jarak pendek menggunakan start ....
2. Orang yang mengambil waktu pelari namanya ....
3. Pelari yang melewati garis lintasan akan di ....
4. Alat untuk mengambil waktu namanya ....
5. Atletik berasal dari bahasa Yunani *athlos* yang artinya ....

III. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan uraian singkat!

1. Sebutkan 3 unsur yang dapat meningkatkan lari cepat!
2. Sebutkan 3 gaya lompat jauh yang kamu ketahui!
3. Sebutkan 2 gaya tolak peluru yang kamu ketahui!
4. Apakah tugas timers?
5. Sebutkan 3 unsur agar dapat mencapai prestasi lompat jauh secara maksimal!

BAB 4
AKTIVITAS PENGEMBANGAN POSTUR TUBUH

Apa yang akan kamu pelajari pada bab empat ini?

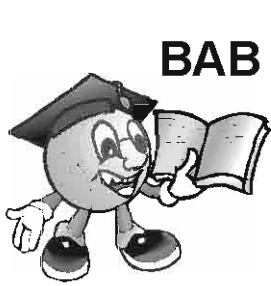
Pada bab ini kamu akan mempelajari:

A. Mengidentifikasi Anggota Tubuh yang Perlu Dilatih untuk Memperbaiki Postur Tubuh
B. Latihan untuk Memperbaiki Cacat Tubuh Bukan Bawaan
C. Latihan untuk Pengembangan dan Memperbaiki Postur Tubuh

Peta Konsep

- AKTIVITAS PENGEMBANGAN POSTUR TUBUH
  - Mengidentifikasi anggota tubuh yang perlu dilatih untuk memperbaiki postur tubuh.
  - Latihan untuk memperbaiki cacat tubuh bukan bawaan
  - Latihan untuk mempertahankan dan memperbaiki postur tubuh
    - Latihan kekuatan otot lengan
    - Latihan kekuatan otot perut
    - Latihan kekuatan otot punggung
    - Latihan kekuatan otot lengan dan bahu
    - Latihan keseimbangan

Kata Kunci

- aktivitas
- pengembangan
- postur tubuh
- bugar
- bawaan
- cacat tubuh
- push up
- sit up
- otot lengan
- otot perut
- otot punggung
- otot lengan dan bahu

BAB 4

AKTIVITAS PENGEMBANGAN POSTUR TUBUH

Tubuh manusia tersusun dari sel-sel. Masing-masing sel memiliki fungsi dan peranan yang berbeda-beda. Seiring pertambahan usia, tubuh pun mengalami pertumbuhan. Untuk mendapatkan postur tubuh yang sehat dan bugar, tubuh perlu melakukan aktivitas. Salah satu bentuk aktivitas itu adalah olahraga. Sebelum berolahraga, perlu melakukan gerakan pemanasan. Hal ini dilakukan agar tidak timbul sesuatu yang tidak diinginkan, misalnya cedera.

Senam pemanasan adalah gerakan senam yang dipergunakan untuk menyiapkan jasmani dan rohani menuju olahraga yang sebenarnya. Jenis gerakan senam pemanasan merupakan gerakan-gerakan yang menarik, mudah, dan tidak melelahkan. Gerakan itu antara lain: berjalan, berlari, melompat, dan melempar. Gerakan-gerakan itu bisa dikemas dalam sebuah permainan yang mengandung unsur kelentukan, kecepatan, kelincahan, kekuatan, dan kesenangan, yang mengarah pada olahraga sebenarnya.

Senam pemanasan dilakukan dengan tujuan untuk:

a. Menghindari kemungkinan terjadinya cedera saat melakukan olahraga.
b. Mempersiapkan kondisi tubuh menuju olahraga yang sebenarnya, baik berupa kelentukan, kecepatan, kekuatan, kelincahan, keseimbangan, konsentrasi, dan sistem pernapasan.
c. Melancarkan sistem peredaran darah.

A. Mengidentifikasi Anggota Tubuh yang Perlu Dilatih Untuk Memperbaiki Postur Tubuh

Untuk memperbaiki postur tubuh diperlukan suatu latihan gerakan olahraga dalam upaya memperbaiki otot-otot anggota tubuh tertentu yang dipandang kurang ideal. Contohnya otot lengan, otot dada, otot perut, otot punggung, dan otot kaki yang tidak sesuai dengan berat badan, tinggi badan, dan usia. Untuk anak usia SD perlu penanganan yang lebih mendalam mengenai hal tersebut, karena antisipasi lebih dini dapat mencegah kemungkinan yang akan terjadi dan penanganannya lebih mudah.

Dalam mengadakan latihan memperbaiki otot-otot tubuh tersebut harus dilakukan secara sistematis dan benar. Latihan tersebut dapat dilakukan dalam berbagai macam

cabang olahraga, misalnya: berjalan, berlari, bersepeda, berenang, dan sebagainya. Misalnya anak yang perutnya gendut/buncit dengan latihan sit up dan beck liff. Otot tangan kecil/tidak kuat dengan melakukan gerakan push up, untuk memperbaiki otot kaki dengan berenang, berlari, naik turun tangga. Latihan untuk memperbaiki postur tubuh dengan atau tanpa alat harus disesuaikan dengan usia.

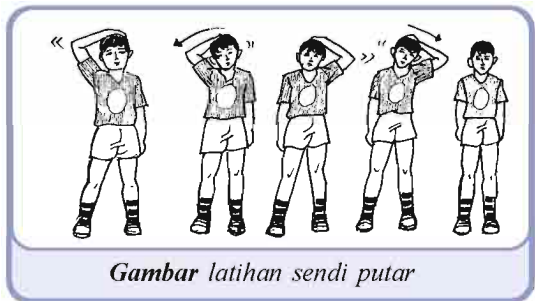
B. Latihan Untuk Memperbaiki Cacat Tubuh Bukan Bawaan

Latihan ini dapat dilakukan dengan cara peregangan untuk memperoleh kelentukan sendi. Misalnya: sendi putar yang terletak pada leher, pergelangan tangan, dan kaki.

1. **Peregangan pada leher.**

   Cara melakukan:

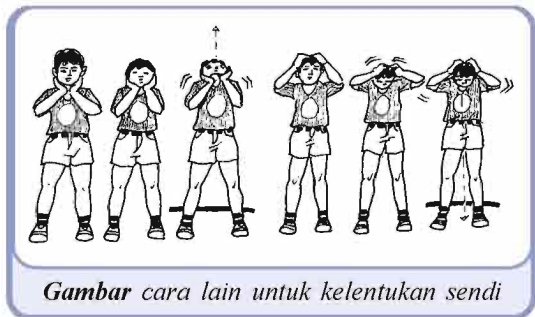
   a. Posisi awal berdiri tegak, kedua kaki dibuka selebar bahu, dan tangan kanan menarik kepala ke arah kanan, tangan kiri rileks di samping badan.

   b. Lakukan gerakan tersebut secara bergantian dengan tangan kiri, selama 2 × 8 hitungan.

***Gambar** latihan sendi putar*

   Selain latihan di atas, ada cara peregangan lain yang dapat dilakukan, untuk peregangan pada leher. Cara itu adalah:

   a. Posisi awal berdiri tegak, kedua kaki dibuka selebar bahu, kedua tangan mendorong dagu ke atas, sehingga pandangan lurus ke atas. Lakukan dalam 2 × 8 hitungan.

   b. Posisi awal berdiri tegak, kedua kaki dibuka selebar bahu, kedua tangan menarik kepala ke bawah sehingga pandangan ke bawah.

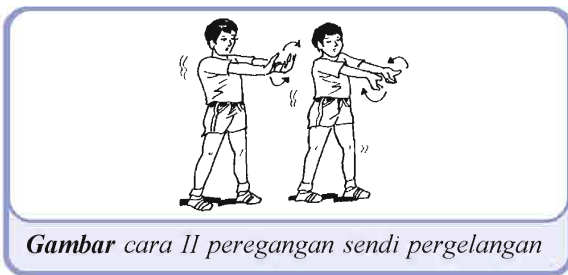
   Lakukan gerakan menahan ini dengan 2 × 8 hitungan.

***Gambar** cara lain untuk kelentukan sendi*

2. **Peregangan sendi pergelangan lengan**

   Cara melakukan:

   a. Posisi awal berdiri tegak, kedua kaki dibuka selebar bahu, dan kedua jari-jari tangan terbuka. Satukan kedua tangan, putar kedua jari-jari tangan, dorong ke depan dengan 2 × 8 hitungan, ke atas dengan 2 × 8 hitungan.

***Gambar** cara I peregangan sendi pergelangan lengan*

Gambar cara II peregangan sendi pergelangan

b. Posisi awal berdiri tegak, kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua tangan lurus ke depan, pergelangan rileks, putar kedua pergelangan ke arah terbuka dengan 2×8 hitungan dan putar ke arah dalam dengan 2×8 hitungan.

3. Peregangan sendi pergelangan kaki

Gambar peregangan sendi pergelangan kaki

Cara melakukan:

a. Posisi awal berdiri dengan salah satu kaki di depan selebar bahu dan kedua tangan di pinggang.
b. Selanjutnya luruskan pergelangan kaki belakang, tekuk kaki depan sehingga gerakan tubuh ke bawah.
c. Lakukan secara bergantian dengan 2×8 hitungan.

C. Latihan Untuk Pengembangan dan Memperbaiki Postur Tubuh

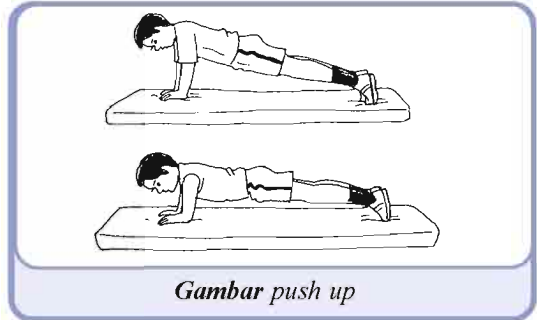
Untuk memperbaiki postur tubuh dapat dilakukan dengan latihan kekuatan otot lengan, otot perut, otot punggung, lengan dan bahu, serta latihan keseimbangan.

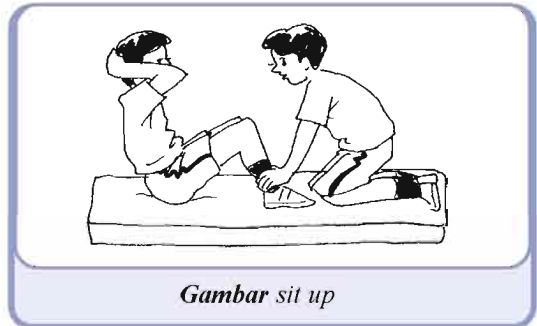
1. Latihan kekuatan otot lengan

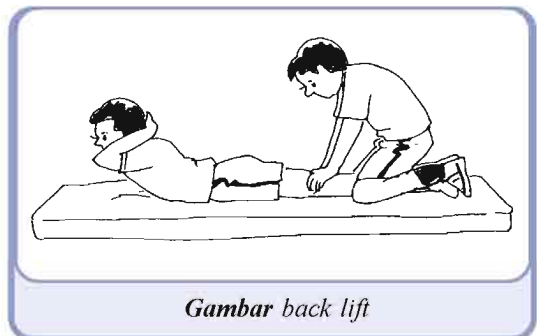
a. Latihan menahan berat badan yang bertumpu pada kedua tangan dengan posisi berjongkok.
   Cara melakukan:

Gambar menahan berat badan dengan posisi jongkok

- Sikap awal badan jongkok, kedua tangan lurus menyentuh lantai, kedua kaki sedikit merapat sehingga kedua tangan berada diantara kedua paha.
- Angkat kedua kaki perlahan-lahan, sehingga kedua kaki betul-betul terangkat. Rapatkan kedua paha pada kedua siku tangan supaya badan bisa tertahan.
- Lakukan beberapa saat/detik, misalnya 5–15 detik.

b. Latihan *Push up*
Cara melakukan:
- Sikap awal tidur telungkup, kedua telapak tangan berada di samping badan, menahan ke lantai, kedua siku ditekuk, kedua kaki dirapatkan lurus ke belakang dan kedua ujung kaki bertumpu pada lantai.
- Gerakan angkat badan ke atas sehingga posisi kedua tangan lurus, badan dan kaki berada dalam satu garis lurus.
- Turunkan badan dengan bertumpu pada kedua tangan yang kedua sikunya ditekuk, badan tidak menyentuh lantai.
- Lakukan latihan berulang-ulang selama 10–20 menit.

Gambar *push up*

2. Latihan kekuatan otot perut
- Latihan sit up
Latihan ini pada tahap awal sebaiknya menggunakan alat bantu teman.
Cara melakukan:
a. Sikap awal, tidur telentang kedua kaki rapat dan lutut ditekuk, kedua tangan diletakkan di belakang kepala. Teman membantu menahan kedua kaki supaya kaki tidak terangkat saat gerakan ke atas.
b. Angkat badan ke atas hingga dalam posisi duduk.
c. Lakukan secara berulang-ulang.

Gambar *sit up*

3. Latihan kekuatan otot punggung
Latihan back lift
Latihan ini pada tahap awal sebaiknya menggunakan alat bantu teman.
Cara melakukan:
a. Sikap awal tidur telungkup, letakkan kedua tangan di belakang kepala, kaki rapat lurus ke belakang. Teman membantu menahan kedua kaki supaya tidak terangkat ke atas.
b. Gerakan, angkatlah badan sehingga dada terangkat ke atas dan tidak menyentuh lantai setinggi mungkin.
c. Lakukan secara berulang-ulang.

Gambar *back lift*

4. Latihan kekuatan otot lengan dan bahu

Berjalan dengan menggunakan kedua tangan dengan kedua kaki diangkat teman.

Cara melakukan:

Gambar latihan kekuatan otot lengan dan bahu

a. Sikap awal, kedua tangan menahan badan di lantai, kaki lurus ke belakang. Temannya mengangkat kedua kaki.
b. Gerakan, tangan maju ke depan bergantian pada jarak tertentu, teman mengikutinya.
c. Lakukan secara berulang-ulang.

5. Latihan keseimbangan

a. Latihan keseimbangan dengan berdiri kaki satu sikap berdiri.

Cara melakukan:

Gambar keseimbangan dengan satu kaki

- Sikap awal, berdiri tegak, kedua kaki rapat, dan kedua tangan di pinggang.
- Gerakan, angkatlah salah satu kaki ke depan badan tegak lurus, pertahankan untuk beberapa detik/menit.
- Lakukan secara berulang-ulang dan bergantian kaki.

b. Latihan keseimbangan berdiri kaki satu membentuk huruf T (sikap kapal terbang)

Cara melakukan:

Gambar keseimbangan dengan membentuk huruf T

- Sikap awal, berdiri tegak, kaki rapat, kedua tangan direntangkan.
- Gerakan, angkatlah salah satu kaki, lurus ke belakang, badan dicondongkan ke depan, segaris dengan kaki belakang, pandangan ke depan hingga membentuk huruf T, pertahankan untuk beberapa saat.
- Lakukan secara berulang-ulang dan bergantian kaki.

c. Latihan keseimbangan dengan salah satu kaki jongkok

Cara melakukan:

Gambar keseimbangan dengan salah satu kaki jongkok

- Sikap awal, kedua kaki jongkok, kedua tangan di pinggang, pandangan ke depan.
- Gerakan, luruskan salah satu kaki ke depan, angkat dan pertahankan untuk beberapa saat.
- Lakukan secara berulang-ulang dan bergantian kaki.

d. Latihan keseimbangan dengan sikap duduk

Cara melakukan:

- Sikap awal, duduk selonjor, kedua kaki rapat, kedua tangan memegang kedua kaki pada lutut/betis, pandangan ke depan.
- Gerakan, angkatlah kedua kaki hingga membentuk huruf V, pertahankan untuk beberapa saat.
- Lakukan secara berulang-ulang.

Gambar *keseimbangan dengan sikap duduk*

Tugas

Setelah memperhatikan penjelasan dari guru lakukan tugas berikut:

1. Gerakan menahan berat badan dengan posisi jongkok.
2. Gerakan push up dan sit up.
3. Gerakan keseimbangan posisi huruf T dan V.

Rangkuman

1. Tujuan senam pemanasan yaitu:
   a. Untuk menghindari kemungkinan terjadinya cedera.
   b. Mempersiapkan kondisi tubuh menuju olahraga sebenarnya.
   c. Melancarkan sistem peredaran darah.
2. Latihan untuk memperbaiki cacat tubuh bukan bawaan dapat dilakukan dengan cara peregangan otot-otot tubuh.
3. Untuk memperbaiki postur tubuh perlu adanya latihan-latihan, antara lain: latihan kekuatan otot tangan, perut, punggung, kaki, bahu, serta keseimbangan secara teratur, dan makan makanan yang bergizi.

Refleksi

1. Berdasarkan pembahasan materi di atas buatlah kesimpulan tentang hal-hal yang dapat memperbaiki cacat tubuh bukan bawaan dan memperbaiki postur tubuh.
2. Lakukan kegiatan berupa latihan secara teratur. Bersama kelompokmu carilah tempat untuk melakukan latihan. Amatilah gerakanmu selama latihan dan perubahan yang terjadi pada postur tubuh setelah melakukan latihan. Laporkan hasilnya kepada guru!

Uji Kompetensi

I. Pilihlah satu jawaban yang kamu anggap benar!

1. Sebelum berolahraga sebaiknya melakukan ....
   a. jalan-jalan
   b. lari-lari
   c. pemanasan
   d. duduk-duduk
2. Senam untuk membentuk kekuatan otot disebut ....
   a. senam kekuatan
   b. senam pembentukan
   c. senam kelentukan
   d. senam kelincahan
3. Berdiri kaki satu membentuk sikap kapal terbang untuk melatih ....
   a. keseimbangan
   b. kelincahan
   c. kekuatan
   d. kecepatan
4. Berjalan dengan menggunakan kedua lengan dengan kedua kaki diangkat teman untuk melatih otot ....
   a. lengan dan perut
   b. lengan dan bahu
   c. bahu
   d. perut
5. Olahraga yang sangat memerlukan unsur keseimbangan adalah ....
   a. senam lantai
   b. sepak bola
   c. tenis meja
   d. tenis lapangan

II. **Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang benar!**

1. Latihan kekuatan otot tangan disebut ....
2. Sit up untuk melatih kekuatan otot ....
3. Sikap awal pada saat melakukan sit up adalah ....
4. Latihan kekuatan otot punggung disebut ....
5. Meliuk-liukkan kepala ke kanan dan ke kiri untuk melatih otot ....

III. **Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan uraian singkat!**

1. Jelaskan, apakah senam pemanasan itu?
2. Sebutkan 3 macam manfaat senam pemanasan!
3. Berilah 2 contoh latihan kekuatan otot lengan!
4. Berilah 2 contoh latihan kekuatan otot perut!
5. Berilah 2 contoh latihan keseimbangan!

BAB 5
SENAM LANTAI DAN SENAM KETANGKASAN

Apa yang akan kamu pelajari pada bab lima ini?

Pada bab ini kamu akan mempelajari:

A. Gerakan Pemanasan dan Pendinginan Senam

B. Rangkaian Senam Lantai dan Senam Ketangkasan.

Peta Konsep

- SENAM LANTAI DAN SENAM KETANGKASAN
  - Gerakan pemanasan dan pendinginan senam
    - Gerakan senam pemanasan
    - Gerakan senam pendinginan
  - Rangkaian senam lantai dan ketangkasan
    - Rol depan
    - Rol belakang
    - Hand stand
    - Meroda
    - Hand spring

Kata Kunci

- senam lantai
- matras
- melenturkan
- otot leher
- otot lengan
- otot bahu
- rol depan
- rol belakang
- hand stand
- meroda
- hand spring

BAB 5

SENAM LANTAI DAN SENAM KETANGKASAN

Senam adalah cabang olahraga yang bertujuan untuk menjaga kesehatan dan membuat pertumbuhan badan yang harmonis. Olahraga senam sudah dikenal sejak zaman Yunani Kuno. Sejak akhir abad ke-19, senam mulai dipertandingkan. Akan tetapi, senam lebih dianggap sebagai suatu pertunjukan seni daripada suatu cabang olahraga.

A. Gerakan Pemanasan dan Pendinginan Senam

1. Gerakan Pemanasan

Gerakan pemanasan dilakukan sebelum melakukan olahraga inti atau sebenarnya, dengan tujuan untuk mencegah kemungkinan terjadinya cidera saat berolahraga dan untuk mempersiapkan tubuh ke arah olahraga yang sebenarnya. Adapun gerakan pemanasan sebagai berikut.

a. Sikap awal berdiri kangkang selebar bahu, kedua tangan di pinggang.

***Gambar** gerakan pemanasan (1)*

Gerakan:
- Hitungan 1: tundukkan kepala.
- Hitungan 2: tegakkan kepala.
- Hitungan 3: tengadahkan kepala.
- Hitungan 4: tegakkan kepala.
- Hitungan 5: gelengkan kepala.
- Hitungan 6: tegakkan kepala.
- Hitungan 7: gelengkan ke kiri.
- Hitungan 8: tegakkan kepala

Lakukan dalam 2×8 hitungan.

Gerakan ini untuk melatih, menguatkan, dan merilekskan otot serta sendi leher.

b. 1) Sikap awal, kedua kaki terbuka selebar bahu, kedua tangan ditekuk di samping badan, siku sejajar bahu membentuk sudut 90°, kedua telapak tangan mengepal menghadap ke depan.

2) Gerakan pada hitungan 1, 3, 5, 7, tutup kedua tangan di depan wajah kepalan menghadap ke dalam; pada hitungan 2, 4, 6, 8 tarik kedua lengan ke belakang di samping badan (kembali sikap semula).

Gambar gerakan pemanasan (2)

Pojok info

Senam menguji kekuatan, irama, keseimbangan, dan ketangkasan seorang atlet.

Sumber: Ensiklopedi Umum Untuk Pelajar

Tujuan gerakan tersebut untuk melenturkan otot dada, lengan, dan bahu.

c. Sikap awal, kedua kaki dibuka selebar bahu, kedua lutut agak ditekuk tidak melebihi ujung jari kaki. Kedua tangan mengepal di samping pinggang dan punggung tegak.

Gerakan pada:

Hitungan 1: dorong tangan kiri ke arah serong kanan.

Hitungan 2: kembali ke sikap semula.

Hitungan 3: dorong tangan kanan ke arah serong kiri.

Hitungan 4, 6, dan 8: gerakan kembali ke sikap semula.

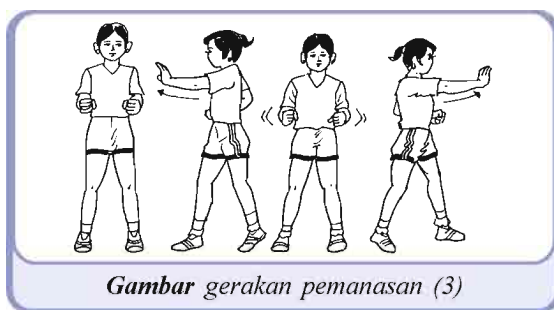
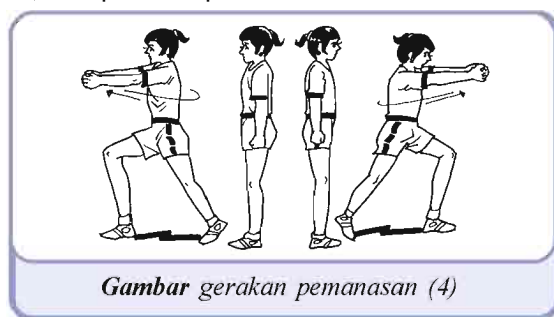
Gambar gerakan pemanasan (3)

Hitungan 5: dorong tangan kiri ke arah serong kanan.

Hitungan 7: dorong tangan kanan ke arah serong kiri.

Tujuan gerakan ini:

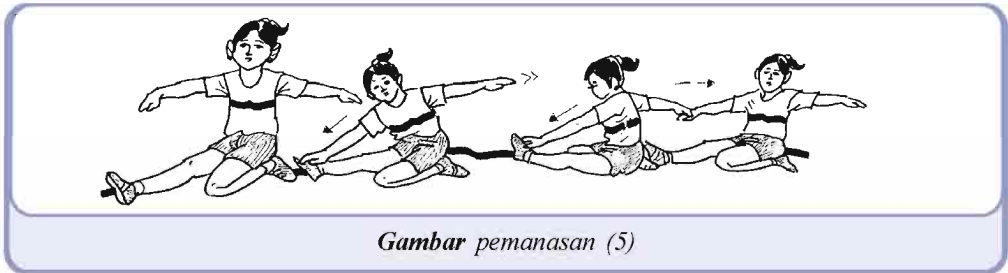
- Melenturkan sendi dan otot tangan, punggung atas, pinggang, pinggul, dan paha bagian belakang.
- Melenturkan tangan, bahu, dada, dan paha depan.

d. Sikap awal menghadap ke depan, langkahkan salah satu kaki ke depan. Lutut kaki depan ditekuk, kaki belakang lurus, kedua ujung kaki searah, kedua telapak tangan menempel, luruskan ke depan sejajar bahu menghadap ke depan. Pertahankan dalam 2×8 hitungan dan bergantian kaki.

Gambar gerakan pemanasan (4)

Tujuan gerakan ini untuk melenturkan dan meregangkan otot tangan, punggung atas, paha depan dan belakang.

e. Sikap awal, duduk selonjor, tekuk kaki kanan ke samping kanan (*timpuh*), kedua tangan direntangkan, badan tegak.

Gerakan:

- Hitungan 1, 3, 5, 6: tangan kanan sentuhkan pada ibu jari kaki kiri yang lurus ke depan.
- Hitungan 2, 4, 6, 9: badan kembali ke sikap semula.
- Lakukan dengan bergantian kaki.

***Gambar** pemanasan (5)*

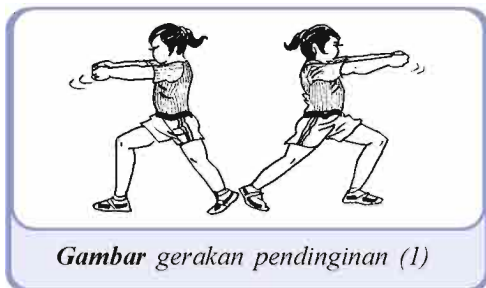
***Gambar** gerakan pemanasan (6)*

f. Sikap awal, duduk selonjor, tangan di samping badan.

Gerakan: mencium lutut, dipertahankan dengan 1 × 8 hitungan.

2. Gerakan pendinginan

Gerakan pendinginan dilakukan setelah melakukan olahraga inti. Tujuannya untuk mengembalikan kondisi otot tubuh secara psikologis maupun fisiologis agar dapat melakukan tugas-tugas selanjutnya dengan baik dan bugar.

Gerakan:

***Gambar** gerakan pendinginan (1)*

a. Sikap awal menghadap ke kanan, lutut kanan ditekuk, kaki kiri lurus ke belakang, kedua telapak tangan menempel lurus ke depan sejajar bahu dengan 1 × 8 hitungan. Lakukan ke arah kiri dengan 1 × 8 hitungan.

b. Sikap awal, berdiri kangkang kedua tangan di samping badan, telapak tangan terbuka. Jari-jari rapat dan telapak tangan menghadap ke belakang.

Gerakan:

- Kedua lutut agak ditekuk sambil kedua tangan dinaikkan ke atas secara perlahan, pandangan mengikuti tangan sambil menarik napas yang dalam dari hidung sampai kedua lutut lurus. Turunkan secara perlahan-lahan kedua tangan, sambil membuang napas dari mulut.
- Lakukan 3×8 hitungan.

Gambar *gerakan pendinginan (2)*

B. Rangkaian Senam Lantai dan Senam Ketangkasan

Senam lantai dan senam ketangkasan dapat dilakukan dalam satu rangkaian gerakan. Rangkaiannya bisa diawali dengan gerakan rol depan, rol belakang, *hand stand*, meroda, dan *hand spring*.

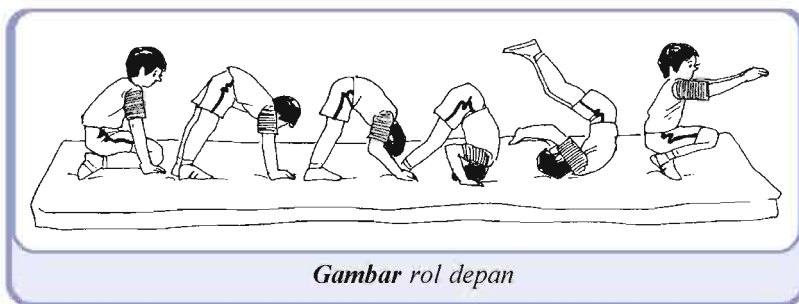
1. Rol depan

Cara melakukan:

- Sikap awal, berjongkok/berdiri di atas matras, letakkan kedua tangan di atas matras selebar bahu dengan jari-jari rapat, tekuklah leher hingga dagu menempel pada dada bagian atas, letakkan tengkuk pada matras.
- Gerakannya, doronglah badan ke depan dengan menggunakan kedua kaki dan tangan.
- Ketika seluruh badan ke atas peluklah kedua kaki.

Pojok info

Dalam pertandingan senam, senam lantai dilakukan di lantai yang dilapisi karpet setebal 0,045 m dalam ruangan berukuran 14 m^2.

Sumber: Ensiklopedi Umum Untuk Pelajar

Gambar *rol depan*

2. Rol ke belakang

Cara melakukan:

Gambar gerakan rol belalakang

- Sikap awal, setelah melakukan rol ke depan dari posisi jongkok.
- Gerakan, jatuhkan pinggul ke belakang dengan diikuti melempar/ mengayun kedua kaki ke belakang dengan cepat.
- Akhir gerakan sikap kaki lurus, agar bisa berdiri untuk melanjutkan gerakan *hand stand*.

3. *Hand stand*

Hand stand adalah kemampuan berdiri dengan menggunakan kedua tangan tegak lurus ke atas. Gerakan *hand stand* memerlukan kekuatan tangan dan kemampuan menjaga keseimbangan badan.

Cara melakukan:

Gambar gerakan hand stand

- Sikap awal, badan membungkuk, kedua telapak tangan diletakkan di atas matras.
- Gerakan, angkatlah kedua kaki secara perlahan ke atas, luruskan kedua kaki ke atas, tarik kepala ke belakang, pandangan ke matras/bawah untuk menjaga keseimbangan.

4. Meroda

Gerakan meroda merupakan latihan dengan tumpuan tangan yang dilakukan secara bergantian dengan sangat singkat, dalam posisi badan terbalik (kepala berada di bawah). Untuk dapat melakukan gerakan meroda diperlukan kemampuan *hand stand* yang baik.

Cara melakukan:

- Sikap awal, letakkan kedua telapak tangan di lantai dengan posisi sejajar, badan membungkuk.
- Gerakan, angkatlah kaki ayun ke atas, diikuti kaki yang lain.
- Secara perlahan jatuhkan kaki yang satu ke lantai sambil memiringkan badan.
- Tegakkan badan setelah kaki ayun mendarat di lantai, yaitu dengan mendorong kedua tangan ditambah gerak turun kaki tolak sehingga badan dapat berdiri.

Gambar gerakan meroda

Pojok info

Nomor senam lantai merupakan pertandingan pertama dari rangkaian nomor senam lainnya.

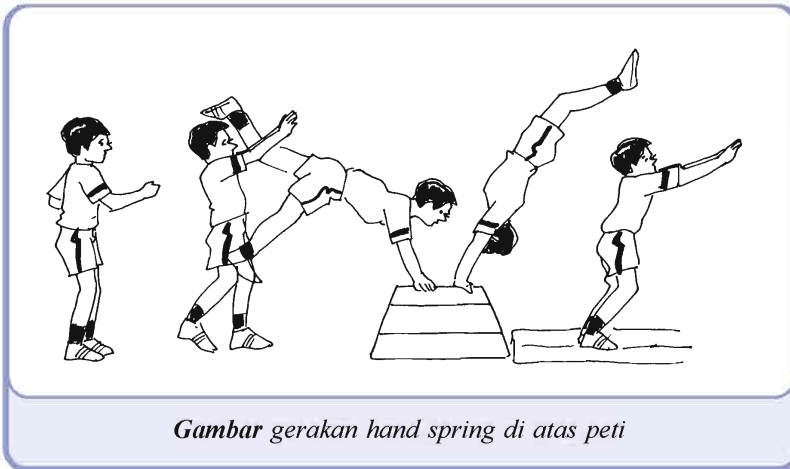
Sumber: Ensiklopedi Umum Untuk Pelajar

5. *Hand spring* di atas boks

Hand spring adalah gerakan melenting dengan tumpuan tangan. *Hand spring* dapat dilakukan di lantai/matras atau dengan alat, misalnya boks lompat.

Cara melakukan:

- Sikap awal, mengambil awalan lari cepat dalam beberapa langkah.
- Pada langkah terakhir, melakukan tolakan dengan salah satu kaki yang kuat.
- Lanjutkan dengan kedua tangan mendarat di atas boks.
- Lemparkan kedua kaki ke belakang atas dan mendarat dengan kedua kaki secara bersamaan.
- Jagalah keseimbangan tubuh agar dapat berdiri dengan tegak.

***Gambar** gerakan hand spring di atas peti*

Tugas

Setelah memperhatikan penjelasan dari guru lakukan tugas berikut.

1. Rol depan dengan awalan jongkok dan berdiri.
2. Rol ke belakang dengan awalan jongkok dan berdiri.
3. *Hand stand,* meroda, *hand spring*.

Rangkuman

1. Pemanasan berguna untuk mencegah kemungkinan terjadinya cedera dan mempersiapkan kondisi tubuh ke arah olahraga yang sebenarnya.
2. Pendinginan berguna untuk mengembalikan kondisi otot tubuh secara psikologis maupun fisiologis agar dapat melakukan aktivitas lain dengan baik.
3. Senam lantai adalah senam yang dilakukan di lantai atau matras.

Refleksi

1. Berdasarkan pembahasan materi di atas, buatlah kesimpulan tentang kegiatan/latihan yang dapat meningkatkan prestasi senam lantai dan senam ketangkasan.
2. Lakukan kegiatan berupa latihan secara teratur. Bersama kelompokmu pergilah ke aula yang ada alatnya untuk melakukan latihan. Amatilah gerakanmu selama latihan dan perubahan yang terjadi setelah mengadakan latihan. Laporkan hasilnya kepada guru!

Uji Kompetensi

I. Pilihlah satu jawaban yang kamu anggap benar!

1. Gerakan *hand stand* bertumpu pada ....
   a. kedua tangan
   b. kedua kaki
   c. perut
   d. kepala
2. Gerakan *hand stand* termasuk senam ....
   a. irama
   b. si buyung
   c. massal
   d. lantai

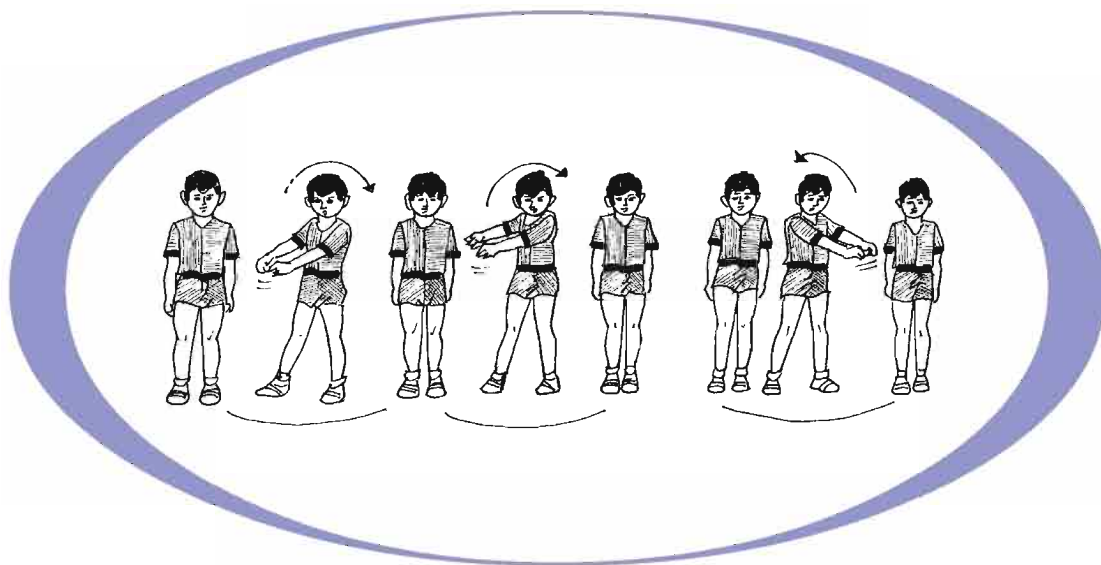
3. Melenting dari tumpuan tangan disebut ....
   a. hand stand
   b. head stand
   c. hand spring
   d. salto
4. Pendaratan yang aman saat melakukan *hand spring*, kedua kaki harus ....
   a. jongkok
   b. mengeper
   c. berdiri tegak
   d. semua salah
5. Bagian tubuh yang pertama menyentuh matras saat melakukan rol depan adalah ....
   a. tangan
   b. tengkuk
   c. kaki
   d. kepala

II. Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang benar!

1. Senam pemanasan bertujuan untuk ....
2. Alas untuk melakukan senam lantai disebut ....
3. Hand spring termasuk senam ....
4. Gerakan mengguling ke samping seperti roda bertumpu pada kedua tangan, badan tegak disebut ....
5. Pada saat melakukan senam lantai diperlukan ....

III. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan uraian singkat!

1. Apakah senam lantai itu?
2. Sebutkan 3 contoh senam lantai!
3. Apakah meroda itu?
4. Apakah tujuan pemanasan sebelum melakukan olahraga?
5. Apakah tujuan pendinginan sesudah melakukan olahraga?

BAB 6
GERAK RITMIK

Apa yang akan kamu pelajari pada bab enam ini?

Pada bab ini kamu akan mempelajari:
A. Rangkaian Gerak Ritmik Sederhana Secara Berpasangan.
B. Rangkaian Gerak Ritmik Sederhana Secara Beregu.

Peta Konsep

- GERAK RITMIK
  - Rangkaian gerak ritmik sederhana secara berpasangan
    - Gerak tiga langkah
    - Gerak langkah segitiga
    - Gerak langkah ke samping
    - Gerak empat langkah sambil melompat
  - Rangkaian gerak ritmik sederhana secara beregu
    - Gerak dua langkah sambil memutar kedua lengan
    - Gerak melompat dua langkah sambil memutar lengan yang ditekuk
    - Gerak dua langkah menyilang

Kata Kunci

- gerak ritmik
- gerak lokomotor
- gerak nonlokomotor
- gerak menyilang
- gerak memutar

BAB 6

GERAK RITMIK

Gerak ritmik dilakukan dengan gerakan lokomotor dan nonlokomotor. Gerak ritmik dapat dilakukan tanpa irama musik tetapi dengan hitungan yang teratur. Seorang guru hendaknya memiliki *sense of musi*c sehingga mampu menyelaraskan gerakan dengan irama/hitungan.

A. Rangkaian Gerak Ritmik Sederhana Secara Berpasangan

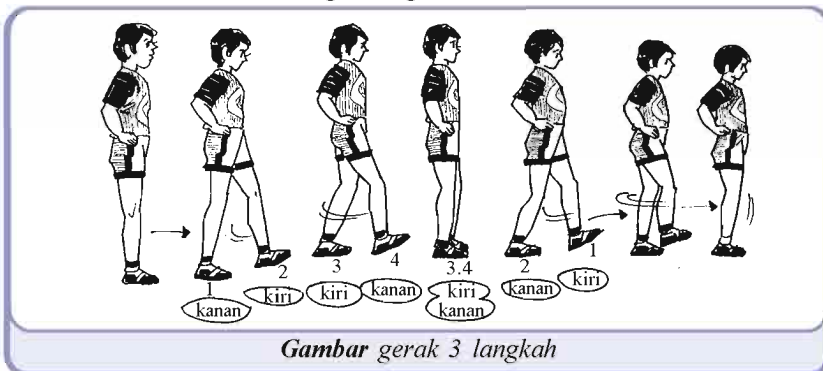
Buatlah kelompok latihan, terdiri atas dua orang dan berbaris dengan jarak secukupnya.

1. Gerak 3 langkah

Cara melakukan:

a. Sikap awal, berdiri tegak, kedua tangan bebas di samping siku ditekuk, saat melangkah tangan rileks.

b. Gerakan:

Hitungan 1: melangkahkan kaki kanan ke depan.
Hitungan 2: melangkahkan kaki kiri di depan kaki kanan.
Hitungan 3: melangkahkan kaki kanan di depan kaki kiri.
Hitungan 4: melangkahkan kaki kiri di sisi kaki kanan
Hitungan 5: melangkahkan kaki kiri ke belakang.
Hitungan 7: melangkahkan kaki kiri ke belakang di belakang kaki kanan.
Hitungan 8: melangkahkan kaki kanan merapat di sisi kaki kiri.
Lakukan secara berulang-ulang.

***Gambar** gerak 3 langkah*

2. **Gerak langkah segitiga**

Cara melakukan:

a. Sikap awal, berdiri tegak kaki rapat, tangan di samping rileks, siku ditekuk.

b. Gerakan

Hitungan 1: kaki kiri melangkah ke depan serong kiri.
Hitungan 2: kaki kanan melangkah ke depan serong kanan.
Hitungan 3: kaki kiri melangkah ke belakang ke tempat semula.
Hitungan 4: kaki kanan melangkah ke belakang merapat di sisi kaki kiri.
Hitungan 5: gerakan seperti hitungan 1.
Hitungan 6: gerakan seperti hitungan 2.
Hitungan 7: gerakan seperti hitungan 3.
Hitungan 8: gerakan seperti hitungan 4.

Lakukan secara berulang-ulang.

***Gambar** gerak langkah segitiga*

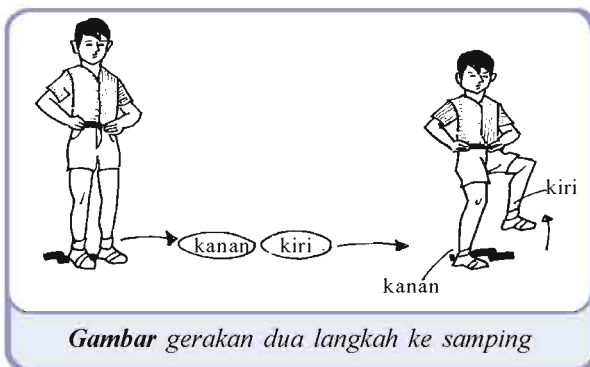
3. **Gerak 2 langkah ke samping**

Cara melakukan:

a. Sikap awal berdiri tegak, tangan mengepal di pinggang.

b. Gerakan:

Hitungan 1: kaki kanan melangkah ke samping kanan.
Hitungan 2: kaki kiri merapat di sisi kaki kanan.
Hitungan 3: kaki kanan melangkah ke samping kanan.
Hitungan 4: kaki kiri diangkat sambil melompat di tempat menggunakan kaki kanan.
Hitungan 5: melangkahkan kaki kiri ke samping kiri.
Hitungan 6: kaki kanan merapat di sisi kaki kiri.
Hitungan 7: kaki kiri merapat di sisi kaki kiri.
Hitungan 8: kaki kanan diangkat sambil melompat di tempat menggunakan kaki kiri.

Lakukan secara berulang-ulang.

***Gambar** gerakan dua langkah ke samping*

Pojok info

Senam ritmik disebut juga senam irama. Dalam senam ritmik, pesenam melakukan serangkaian gerakan bersama alat (tali, bola, atau pita), dengan diiringi musik.

Sumber: Ensiklopedi Umum Untuk Pelajar

4. **Gerak empat langkah sambil melompat berpasangan**

Anak berpasangan, setiap pasangan 2 anak.

Cara melakukannya:

Sikap awal .

Kedua anak berdiri tegak, kedua tangan di pinggang saling berkaitan.

Gerakan:

Hitungan 1 : Secara bersamaan kaki kanan maju satu langkah ke arah serong kanan kemudian melompat ke atas dengan menggunakan kaki depan (kanan) sebagai tumpuan, menarik kaki kiri (belakang) merapat di samping kaki kanan dengan posisi diangkat setinggi paha, lutut ditekuk.

Hitungan 2 : Maju kaki kiri satu langkah ke arah serong kiri. Melompat ke atas dengan menggunakan kaki kiri (depan) sebagai tumpuan, menarik kaki kanan (belakang) merapat di samping kaki kiri dengan posisi diangkat setinggi paha lutut ditekuk.

Hitungan 3 : Gerakannya sama dengan hitungan 1.

Hitungan 4 : Gerakannya sama dengan hitungan 2.

Hitungan 5 : Langkah kaki kanan satu langkah serong belakang ke kanan. Melompat ke atas dengan menggunakan kaki kanan sebagai tumpuan, menarik kaki kiri ke belakang merapat di samping kaki kanan diangkat setinggi paha, lutut ditekuk.

Hitungan 6 : Melangkah kaki kiri satu langkah serong ke belakang kiri. Melompat ke atas dengan menggunakan kaki kiri sebagai tumpuan, menarik kaki kanan ke belakang merapat di samping kaki kiri diangkat setinggi paha, lutut ditekuk.

Hitungan 7 : Gerakannya sama dengan hitungan 5.

Hitungan 8 : Gerakannya sama dengan hitungan 6.

Gambar *gerakan empat langkah melompat berpasangan*

B. Rangkaian Gerak Ritmik Sederhana Secara Beregu

Anak dibagi menjadi beberapa regu, untuk melakukan gerakan.

1. **Gerak 2 langkah sambil memutar kedua lengan**

   Cara melakukan:

   a. Sikap awal berdiri tegak, kaki rapat, kedua tangan di samping badan, jari-jari lurus.

   b. Gerakan:

   Hitungan 1: bersamaan melangkahkan kaki kanan ke samping kanan, ayunkan kedua tangan ke atas melalui samping kiri, saat kaki kiri merapat di samping kaki kanan, kedua tangan merapat di samping badan.

   Hitungan 2: gerakan sama dengan hitungan 1, hanya saat merapat kaki kiri posisi jinjit.

   Hitungan 3: bersamaan melangkahkan kaki kiri ke samping kiri, ayunkan kedua tangan ke atas melalui samping kanan, saat kaki kanan merapat di samping kaki kiri, kedua tangan merapat di samping badan.

   Hitungan 4: gerakan sama dengan hitungan 3 hanya saat merapat kaki kanan posisi jinjit.

   Lakukan secara berulang-ulang.

***Gambar** gerak 2 langkah sambil memutar kedua lengan*

2. **Gerakan melompat 2 langkah sambil memutar lengan yang ditekuk**

   Cara melakukan:

   a. Sikap awal, berdiri tegak, kaki rapat, kedua tangan di samping badan menyiku jari rapat, telapak tangan menghadap ke depan.

b. Gerakan:

Hitungan 1: melompat ke samping kanan sambil memutar kedua tangan ke arah kanan dari arah kiri, saat kaki kiri merapat di sisi kaki kanan tangan juga berada di sisi badan.

Hitungan 2: gerakan sama hitungan 1, hanya saat kaki merapat di sisi kaki kanan posisi kaki kiri jinjit, untuk melanjutkan gerakan ke arah kiri.

Hitungan 3: melompat ke samping kiri sambil memutar kedua tangan ke arah kiri dari arah kanan, saat kaki kanan merapat di sisi kaki kiri, tangan juga berada di sisi badan.

Hitungan 4: gerakan sama hitungan 3 hanya saat kaki merapat di sisi kaki kiri, posisi kaki kanan jinjit, untuk melakukan gerakan ke arah kanan.

Lakukan secara berulang-ulang.

Gambar *gerakan melompat 2 langkah sambil memutar lengan yang ditekuk*

3. Gerakan 2 langkah menyilang

Cara melakukan:

a. Sikap awal: berdiri tegak, kaki rapat, kedua tangan mengepal di pinggang.

b. Gerakan:

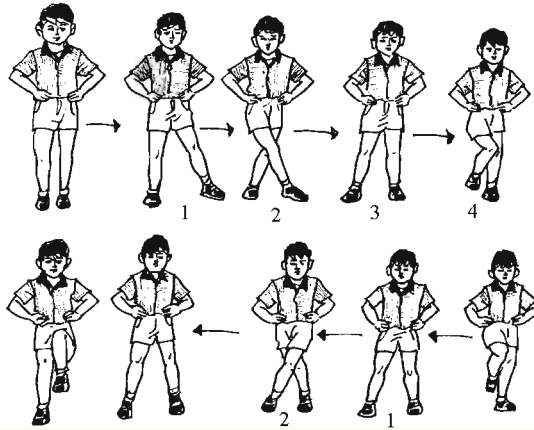
Hitungan 1: melangkahkan kaki ke samping.

Hitungan 2: melangkahkan kaki ke samping, menyilang di depan kaki kiri.

Hitungan 3: gerakan sama pada hitungan 1.

Hitungan 4: melangkahkan kaki kiri di samping kanan dengan posisi jinjit untuk melakukan gerakan ke arah kiri.

Hitungan 5: melangkahkan kaki kiri ke samping kiri.

Hitungan 6: gerakan sama pada hitungan 5 di samping sisi kanan kaki kiri dengan posisi jinjit untuk melakukan gerakan ke arah kanan.

Gambar *gerakan 2 langkah menyilang*

Tugas

Carilah 3 gambar senam irama yang dilakukan secara beregu, baik tingkat nasional maupun internasional!

Rangkuman

1. Gerak ritmik dapat dilakukan secara lokomotor dan nonlokomotor.
2. Gerak ritmik lokomotor misalnya:
    - Gerak 3 langkah.
    - Gerak 2 langkah segitiga.
    - Gerak 2 langkah ke samping kanan maupun kiri, dan sebagainya.
3. Gerak ritmik biasanya diiringi dengan irama musik atau hitungan.
4. Gerak ritmik dapat dilakukan secara perorangan maupun beregu.

Refleksi

1. Berdasarkan pembahasan materi di atas, buatlah kesimpulan tentang kegiatan/ latihan yang dapat meningkatkan prestasi gerak ritmis baik secara perseorangan maupun beregu.
2. Lakukan kegiatan latihan secara teratur. Bersama kelompokmu, carilah tempat untuk mengadakan latihan. Amatilah gerakanmu selama latihan dan perubahan apa yang terjadi setelah mengadakan latihan? Laporkan hasilnya pada guru!

Uji Kompetensi

I. Pilihlah satu jawaban yang kamu anggap benar!

1. Gerak ritmik dapat diiringi dengan ....
   a. hitungan
   b. peluit
   c. notasi
   d. denyutan
2. Dalam melakukan gerak ritmik harus dengan perasaan ....
   a. senang
   b. susah
   c. sedih
   d. duka
3. Gerak ritmik dapat dilakukan dengan ... cara.
   a. 1
   b. 2
   c. 3
   d. 4
4. Unsur utama dalam melakukan gerak ritmik beregu, adalah ....
   a. percaya diri
   b. kekompakan
   c. senang
   d. disiplin
5. Unsur utama dalam melakukan gerak ritmik perseorangan adalah ....
   a. kekompakan
   b. percaya diri
   c. disiplin
   d. senang

II. Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang benar!

1. Gerak di tempat disebut ....
2. Gerak berpindah tempat disebut ....
3. Gerak ritmik biasanya diiringi dengan ....
4. Kekompakan merupakan unsur utama dalam ....
5. Melakukan gerak ritmik secara ....

III. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan uraian singkat!

1. Sebutkan 2 cara melakukan gerak ritmik!
2. Apa tujuan melakukan gerak ritmik?
3. Berilah 3 contoh gerak ritmik secara lokomotor!
4. Sebutkan unsur-unsur utama dalam melakukan gerak ritmik secara beregu!
5. Apakah yang dimaksud gerakan lokomotor?

BAB 7
MENGENAL BAHAYA NARKOBA

Apa yang akan kamu pelajari pada bab tujuh ini?

Pada bab ini kamu akan mempelajari:
A. Mengenal Narkoba dan Jenisnya
B. Cara Menghindari Bahaya Narkoba.

Peta Konsep

Kata Kunci

- narkoba
- obat penenang
- obat perangsang
- halusinasi
- obat bius
- dosis
- analgesik
- candu
- ganja
- sabu-sabu

BAB 7

MENGENAL BAHAYA NARKOBA

Pernah dengar kata narkoba? Istilah narkoba merupakan singkatan dari narkotika, psikotropika, dan obat terlarang. Narkoba di dalam dunia medis sangat berguna. Narkoba berguna apabila penggunaannya berdasarkan petunjuk dokter (dosis yang ditentukan), misalnya untuk obat bius dan penekan rasa nyeri. Tapi narkoba akan sangat berbahaya, apabila disalahgunakan pemakaiannya, dapat menimbulkan efek negatif bagi kesehatan fisik (jasmani), ketergantungan bahkan sampai mengakibatkan kematian.

A Narkoba dan Jenisnya

Narkoba adalah bahan atau zat kimia yang dapat mempengaruhi kondisi kejiwaan (pikiran, perasaan, dan perilaku) seseorang dan dapat menimbulkan ketergantungan fisik dan psikologis. Dalam dunia medis narkoba digunakan sebagai obat bius (anestetik) dan penekan rasa nyeri (analgesik). Jenis-jenis narkoba antara lain: candu, ganja, kokain, morfin, ekstasi, heroin, methamphetamine, putauw, dan obat-obatan berbahaya lainnya.

Narkotika adalah zat atau obat yang berasal dari tanaman atau bukan tanaman (sintetis maupun semi-sintetis) yang dapat menyebabkan turunnya kesadaran, hilangnya rasa nyeri, dan timbulnya ketergantungan. Jenis-jenis narkotika antara lain:

1. Ganja (*cannabis*)

Ganja merupakan bagian tanaman (daun dan bunga) yang mengandung kanabioid psikoaktif yang dikeringkan. Tanaman ganja banyak ditemukan di negara Amerika Utara dan Amerika Selatan.

Penggunaannya biasanya dicampurkan dalam lintingan rokok. Bahaya yang ditimbulkan apabila mengkonsumsi ganja adalah bersikap apatis, acuh tak acuh, infeksi saluran pernapasan, dan ketagihan.

***Gambar** pohon dan daun ganja*
Sumber: Ensiklopedi Umum Untuk Pelajar

Pojok info

Tanaman ganja biasanya tumbuh di hutan-hutan, lereng gunung, dan di ladang. Tanaman ini bisa mencapai ketinggian 1–2 m. Daun ganja berbentuk jari dengan tepi daun bergerigi dan ujung daun lancip.

Sumber: Ensiklopedi Umum Untuk Pelajar

2. **Kokain**

Kokain merupakan alkaloid dari tanaman belukar *Erythroxylon coa* yang berasal dari Amerika Selatan. Daun dari tanaman kokain apabila dikunyah dapat menimbulkan efek stimulan. Penyalahgunaan kokain akan menimbulkan kebiasaan berhalusinasi (berkhayal) dan ketergantungan.

3. **Candu**

Candu atau opium dihasilkan dari getah tanaman *papever somniferum* yang berwarna putih dan dinamai lates, dengan tinggi antara 70–110 cm. Bagian yang digunakan sebagai bahan candu adalah getah sadapan yang dikeringkan kemudian diolah menjadi larutan menyerupai aspal lunak (candu mentah). Candu mentah diolah hingga masak, lalu dijadikan morfin, heroin, dan kodein.

***Gambar** Opium berasal dari getah buah tanaman Papaver Somniferum.*

Sumber: Ensiklopedi Umum Untuk Pelajar

Penyalahgunaan candu dapat mengakibatkan infeksi saluran pernapasan, penyakit ginjal, jantung, hati, kekurangan gizi, kecanduan, dan kematian.

Psikotropika adalah zat atau obat selain narkotika (baik alamiah maupun sintetis) yang berkhasiat psikoaktif dan menyebabkan perubahan khas pada aktivitas mental dan perilaku. Zat yang termasuk psikotropika, antara lain: ekstasi, methamphetamine (sabu-sabu atau ubas), obat penenang (obat tidur, pil koplo, valium, dan sebagainya).

Obat berbahaya (terlarang) adalah jenis obat tertentu yang sering digunakan dalam dunia kedokteran untuk mengobati penyakit tertentu. Obat-obatan itu misalnya:

1. **Ampetamin dan Benzerdine sebagai obat perangsang.**

Obat perangsang digunakan dokter untuk mengobati pasien agar menjadi sehat dan kuat. Namun, apabila digunakan secara berlebihan, obat perangsang akan menimbulkan kecemasan, suka berhalusinasi, gelisah, dan susah tidur.

2. **Phewnorbital, nebutal, seconal sebagai obat penenang.**

Obat penenang diberikan oleh dokter untuk mengobati pasien agar tenang dan dapat tidur pulas. Penyalahgunaan obat penenang yang berlebihan akan berakibat bagi mental, kesehatan bahkan kematian pemakainya.

Zat adiktif adalah zat atau obat atau bahan aktif bukan narkotika, bukan psikotropika, tetapi berpotensi menimbulkan keter-

Pojok info

Ketergantungan psikologis ditunjukkan dengan dorongan atau keinginan yang tidak tertahankan untuk terus mengonsumsi zat. Hal ini disebut juga ketagihan (adiksi) atau sugesti (keadaan fisik dan mental yang terpengaruh zat tertentu).

Sumber: Ensiklopedi Umum Untuk Pelajar

gantungan. Termasuk zat adiktif adalah minuman (jamur, kotoran kerbau, sapi, dan kecubung), dan zat yang mudah menguap (lem Aica Aibon, thinner, bensin, spiritus, dan sebagainya).

B. Cara Menghindari Bahaya Narkoba

Penyalahgunaan narkoba tidak hanya menimbulkan kerugian bagi pelakunya. Namun keluarga, masyarakat, dan negara juga menerima dampaknya. Di kota-kota besar banyak remaja yang menyalahgunakan narkoba dengan alasan remaja gaul, mencoba-coba dan mengikuti ajakan teman, menghilangkan stres, agar selalu gembira. Sesungguhnya, alasan tersebut tidak benar, bahkan justru penyalahgunaan narkoba akan mengakibatkan berbagai tindak kejahatan seperti perampokan, pemerkosaan, pencurian, pembunuhan, dan sebagainya. Semua dilakukan di luar kesadaran dan cara itu dilakukan demi mendapatkan uang untuk membeli narkoba. Untuk itu, narkoba harus dihindari.

Caranya antara lain:

1. Memahami akibat yang ditimbulkan dari pemakaian narkoba.
2. Meningkatkan keimanan kepada Tuhan Yang Maha Esa.
3. Menjauhkan diri dari pergaulan yang tidak sehat.
4. Mencari informasi tentang korban narkoba sehingga dapat memetik pelajaran.
5. Memahami undang-undang yang mengatur tentang penyalahgunaan narkoba sehingga dapat mengetahui ancaman hukuman yang akan ditanggung.

Tugas

Setelah memperoleh penjelasan guru:

1. Jauhilah membeli sesuatu yang mengandung narkoba.
2. Cegahlah ajakan teman untuk mencoba narkoba.
3. Laporkan kepada guru apabila ada orang yang menjual sesuatu yang mengandung narkoba.

Rangkuman

1. Narkoba sangat berguna apabila dipergunakan semestinya sesuai dosis yang ditentukan, namun sangat berbahaya apabila disalahgunakan.
2. Jenis-jenis narkoba antara lain: ganja, candu, heroin, kokain, morfin
3. Cara menghindari narkoba:
   - Memahami akibat yang ditimbulkan dari pemakaian narkoba.
   - Meningkatkan keimanan kepada Tuhan Yang Maha Esa.
   - Menjauhkan diri dari pergaulan yang tidak sehat.
   - Mencari informasi tentang korban narkoba sehingga dapat memetik pelajaran.
   - Memahami UU tentang Narkoba.

Refleksi

1. Berdasarkan pembahasan materi di atas buatlah kesimpulan tentang bahaya narkoba!
2. Lakukan kegiatan untuk memperluas pengetahuanmu tentang mengenal bahaya narkoba.
   Bersama kelompokmu, pergilah ke perpustakaan membaca buku tentang narkoba. Diskusikan tentang bagaimana cara menanggulangi narkoba. Laporkan hasil diskusi kepada guru!

Uji Kompetensi

I. Pilihlah satu jawaban yang kamu anggap benar!

1. Bagian tanaman ganja yang mengandung kanabioid psikoaktif adalah ....
   a. daun
   b. batang
   c. bunga
   d. daun dan bunga
2. Tanaman ganja banyak ditemukan negara ....
   a. Jepang
   b. Mesir
   c. Amerika Serikat
   d. Amerika Utara dan Selatan

3. Penggunaan ganja biasanya dengan cara ....
   a. digosok
   b. diminum
   c. diisap
   d. dimakan
4. Bahaya penggunaan ganja adalah ....
   a. infeksi saluran pernapasan
   b. infeksi saluran makanan
   c. infeksi mata
   d. infeksi usus
5. Nama lain ganja adalah ....
   a. cannabis
   b. kannabisan
   c. coca
   d. gandala
6. Kokain merupakan tanaman belukar yang berasal dari ....
   a. Amerika Serikat
   b. Amerika Selatan
   c. Amerika Latin
   d. Amerika Utara
7. Nama lain kokain adalah ....
   a. sabu-sabu
   b. heroin
   c. morfin
   d. kodein
8. Amfetamin dan benzerdine adalah obat berbahaya jenis ....
   a. penenang
   b. perangsang
   c. pembius
   d. penghilang rasa sakit
9. Phenorbital, nebutal, seconal adalah obat berbahaya jenis ....
   a. penenang
   b. perangsang
   c. pembius
   d. penghilang rasa sakit
10. Nama lain candu adalah ....
    a. opium
    b. cannabis
    c. sabu-sabu
    d. coca

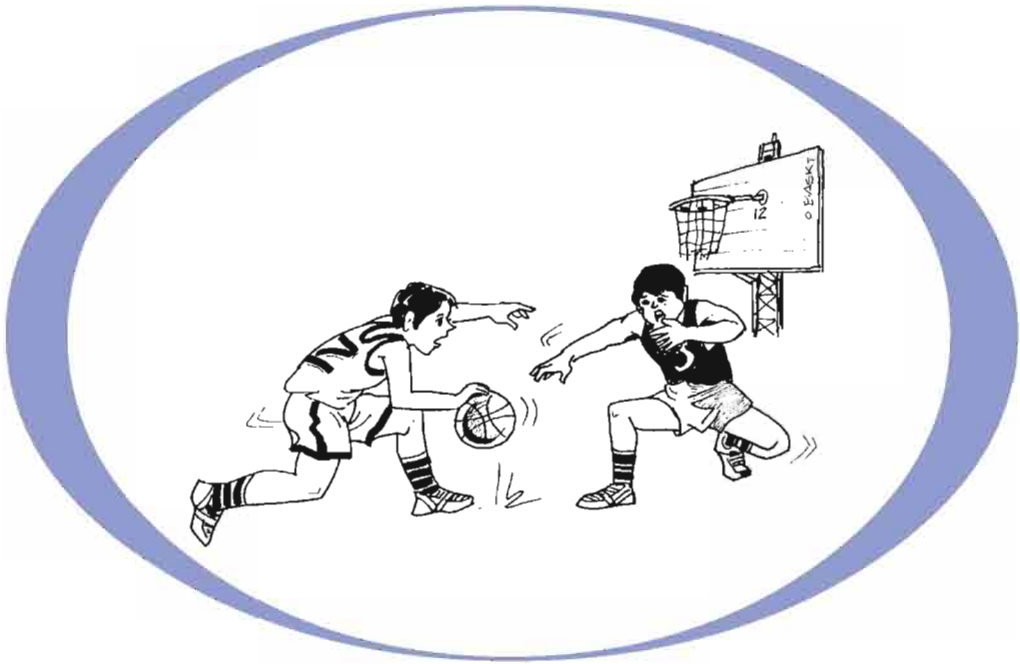
II. Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang benar!

1. Ganja berasal dari daun tanaman ganja yang di ....
2. Daun dan bunga dari daun tanaman ganja yang di ....
3. Narkoba akan bermanfaat apabila ....
4. Pemakaian narkoba akan mengakibatkan ....
5. Kokain merupakan alkaloid dari tanaman ....
6. Candu adalah getah tanaman ....
7. Kokain berasal dari daun tanaman ....

8. Penyalahgunaan pemakaian kokain akan menimbulkan kebiasaan ....
9. Tanaman belukar *Erythroxylon coca* berasal dari negara ....
10. Penggunaan ganja biasanya dicampurkan dalam ....

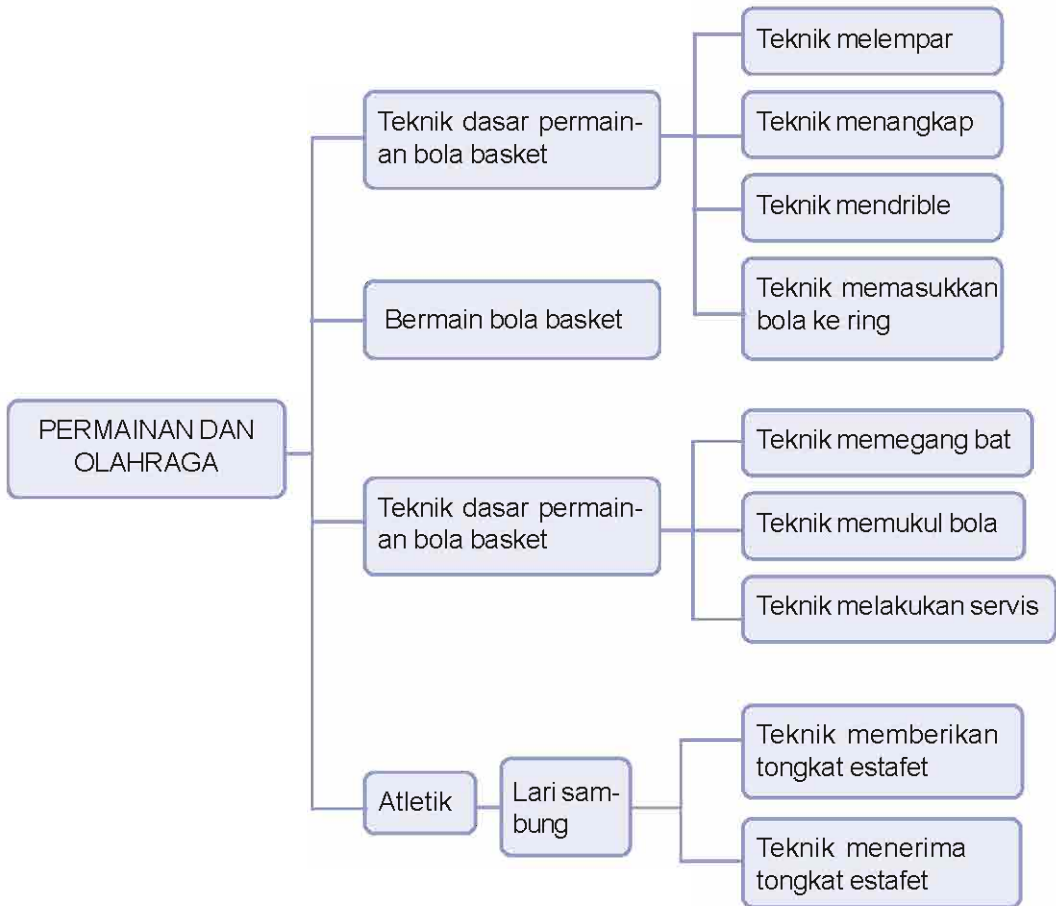
III. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan uraian singkat!

1. Apakah yang dimaksud narkoba?
2. Sebutkan 3 jenis olahan dari candu mentah!
3. Sebutkan 3 jenis narkotika alam!
4. Sebutkan 3 bahaya yang ditimbulkan dari mengonsumsi candu!
5. Sebutkan 3 cara untuk menghindari bahaya narkoba!

BAB 8
PERMAINAN DAN OLAHRAGA

Apa yang akan kamu pelajari pada bab delapan ini?

Pada bab ini kamu akan mempelajari:
A. Teknik Dasar Permainan Bola Basket
B. Bermain Bola Basket dengan Peraturan Sederhana
C. Permainan Tenis Meja
D. Lari Estafet (Sambung)

Peta Konsep

- PERMAINAN DAN OLAHRAGA
  - Teknik dasar permain-an bola basket
    - Teknik melempar
    - Teknik menangkap
    - Teknik mendrible
    - Teknik memasukkan bola ke ring
  - Bermain bola basket
  - Teknik dasar permain-an bola basket
    - Teknik memegang bat
    - Teknik memukul bola
    - Teknik melakukan servis
  - Atletik
    - Lari sam-bung
      - Teknik memberikan tongkat estafet
      - Teknik menerima tongkat estafet

Kata Kunci

- bola basket
- chest pass
- over head pass
- bounce pass
- dribling
- pivot
- ring
- jump shoot
- lay up shoot
- shake hand grip
- penholder grip
- forehand
- backhand
- servis
- point
- estafet

BAB 8

PERMAINAN DAN OLAHRAGA

Bola basket adalah olahraga permainan antara dua regu, yang masing-masing terdiri atas lima pemain. Permainan ini menggunakan bola besar dan ringan, yang dilemparkan, dipantulkan ke lapangan, dibawa lari, kemudian diberikan kepada teman dalam satu tim. Permainan bola basket di Indonesia belum sepopuler di negara asalnya yaitu Amerika Serikat. Namun permainan ini sangat menarik, karena dapat dimainkan oleh semua golongan usia dan jenis kelamin. Permainan basket menuntut keterampilan, kelincahan, kesegaran fisik, daya tahan, dan kecepatan.

A. Teknik Dasar Permainan Bola Basket

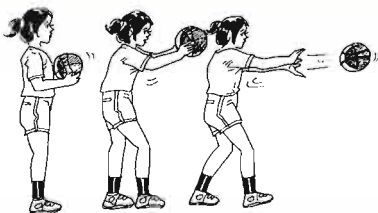
1. Latihan melempar bola basket

Melempar bola basket merupakan keterampilan yang harus dikuasai, baik melempar menggunakan dua tangan maupun satu tangan. Hal terpenting dalam melempar bola basket adalah ketepatan pada sasaran yang dituju. Berikut beberapa latihan melempar dalam permainan bola basket.

a. Lemparan bola dari depan dada dengan dua tangan (*chest pass*)

Jenis lemparan ini digunakan untuk operan jarak pendek.

Cara melakukan:

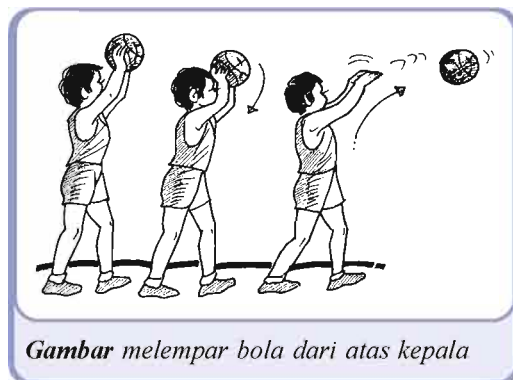
- Sikap awal, pegang bola dengan dua tangan di depan dada dengan siku ditekuk membentuk sudut ± 90 derajat.
- Kedua kaki terbuka dengan lutut sedikit ditekuk dan badan sedikit condong ke depan.
- Gerakan, dorong dengan meluruskan kedua lengan tangan disertai lecutan pergelangan tangan sehingga jari-jari menghadap ke bawah.

Gambar *lemparan bola dari depan dada dengan dua tangan*

Pojok info

Bola basket juga dikenal dengan sebutan "bola keranjang.

Sumber: Ensiklopedi Umum Untuk Pelajar

b. Melempar bola basket melalui atas kepala (*over head pass*)
Jenis lemparan ini biasanya digunakan untuk lemparan jarak jauh.
Cara melakukan:

- Sikap awal, berdiri tegak dengan salah satu kaki di depan, pegang bola dengan kedua telapak tangan, letakkan bola di atas kepala hingga siku sedikit ditekuk.
- Gerakan, tarik sedikit bola ke belakang, kemudian luruskan ke atas depan diakhiri dengan lecutan pergelangan tangan hingga jari-jari menghadap ke bawah.

Gambar *melempar bola dari atas kepala*

c. Melempar bola dengan cara memantulkan bola ke lantai (*bounce pass*)
Yang perlu diperhatikan dalam *bounce pass* adalah sudut datang dan sudut pantul sehingga bola yang dioperkan tepat sasaran.

Cara melakukannya:

- Sikap awal, berdiri dengan salah satu kaki di depan. Pegang bola dengan kedua telapak tangan tarik bola ke arah samping pinggang kiri, atau pinggang kanan depan disesuaikan kaki depan).
- Gerakan, pantulkan bola dengan meluruskan lengan ke bawah depan bawah diakhiri dengan lecutan pergelangan tangan.

Pojok info

Permainan bola basket pertama kali dikenalkan oleh James Naismith, guru olahraga asal Amerika Serikat kepada murid sekolah Young Men's Christian Association (YMCA), di Springfield, Massachusetts (AS) pada 20 Januari 1892.

Sumber: Ensiklopedi Umum Untuk Pelajar

Jenis lemparan ini digunakan dalam keadaan terjepit.

Gambar *melempar bola dengan cara memantulkan ke lantai*

d. Melempar bola dengan satu tangan
Lemparan ini dilakukan untuk mengoper atau mengirim bola jarak jauh.

Cara melakukannya:

Gambar melempar bola dengan satu tangan

- Sikap awal, berdiri dengan salah satu kaki di depan. Pegang bola dengan salah satu tangan di samping badan. Posisi badan menyamping.
- Gerakan, ayunkan tangan yang memegang bola dengan kuat melalui samping atas kepala.

2. Menangkap bola

Menangkap bola dalam permainan bola basket merupakan hal yang penting. Dengan menguasainya akan terjalin kerja sama regu yang baik. Menangkap bola basket boleh dilakukan dengan dua tangan maupun satu tangan.

Cara menangkap bola pada umumnya sama baik. Baik bola datang mendatar, maupun melambung, dalam posisi diam, berjalan, maupun berlari.

Cara melakukan:
- Kedua tangan siap-siap menjemput bola yang datang.
- Posisi kedua telapak tangan melekat di samping, bola sedikit ke belakang dengan jari-jari terbuka, ibu jari terletak di bagian belakang bola ke arah tengah.
- Usahakan kedua tangan mengikuti arah datangnya bola, jangan melawan.

Menangkap bola datar dan bola lambung

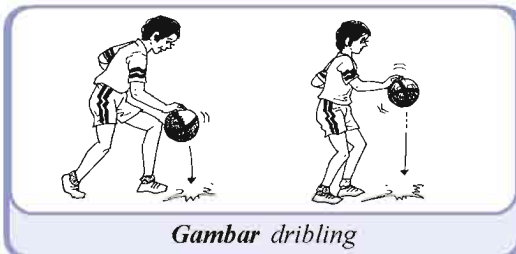
Gambar menangkap bola datar dan bola lambung

Menangkap bola yang datang mendatar lebih sulit daripada bola yang datangnya melambung. Mengapa? Karena bola datangnya cepat dan jaraknya dekat. Sedangkan bola melambung jaraknya jauh dan jauh dari lawan.

3. Menggiring bola (dribling) dan pivot

Menggiring bola adalah usaha membawa bola ke depan dengan cara memantul-mantulkan ke lantai dengan satu tangan. Menggiring bola dapat dilakukan dengan bola rendah maupun bola tinggi. Tujuannya untuk melindungi bola dari jangkauan lawan dan melakukan serangan dengan cepat ke daerah lawan.

Cara melakukan:

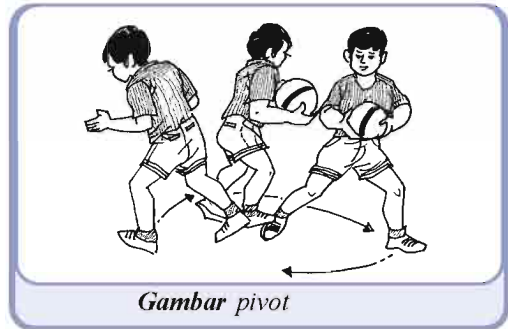
Gambar dribling

- Saat bola memantul dari lantai, telapak tangan menempel pada bola dengan mengikuti arah bola.
- Gerakan, tekanlah bola saat mencapai titik tertinggi ke lantai dengan sedikit meluruskan siku tangan dan pergelangan tangan harus lentur.

Pivot adalah usaha menyelamatkan bola dari jangkauan lawan dengan salah satu kaki sebagai porosnya, sedang kaki yang lain berputar ke depan atau ke belakang.

Cara melakukan:

- Berdiri kangkang dengan kedua kaki sejajar.
- Bola dikuasai dengan kedua tangan di depan badan.
- Badan agak condong ke depan.
- Pantulkan bola dengan salah satu kaki melangkah ke depan/ke belakang memutar dan kaki yang lain sebagai porosnya.

Gambar *pivot*

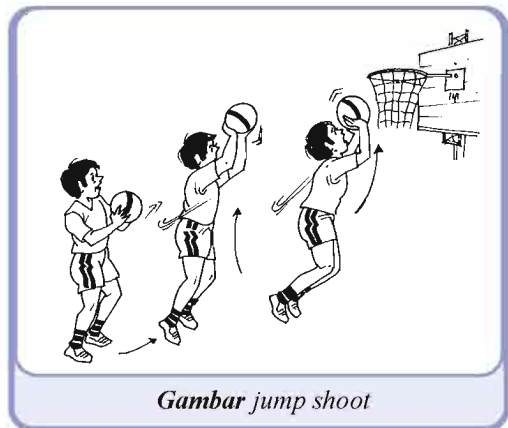
- Kaki poros tidak boleh diangkat dan tidak boleh pindah tempat.

4. Memasukkan bola ke ring

Kemenangan suatu pertandingan permainan bola basket ditentukan dari memasukkan bola ke ring lawan lebih banyak. Berikut beberapa cara memasukkan bola ke ring.

a. Jump shoot

Jump shoot adalah usaha memasukkan bola dengan cara mendekati ring basket.

Cara melakukan:

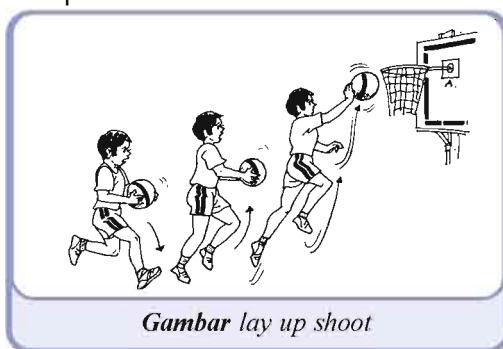
- Pegang bola dengan dua tangan di atas kepala, siku tangan membentuk sudut 90 derajat.
- Kedua lutut ditekuk sebagai awalan melakukan lompatan.
- Lakukan lompatan dengan meluruskan kedua lutut kaki.
- Doronglah bola dengan meluruskan kedua tangan ke depan atas diikuti lecutan pergelangan tangan untuk menjangkau ring dan memasukkan bola.

Gambar *jump shoot*

b. Lay up Shoot

Lay up shoot adalah usaha memasukkan bola ke ring lawan dengan dua langkah dan diakhiri dengan lompatan.

Cara melakukan:

- Pegang bola dengan dua tangan di depan dada, siku ditekuk membentuk sudut 90 derajat.

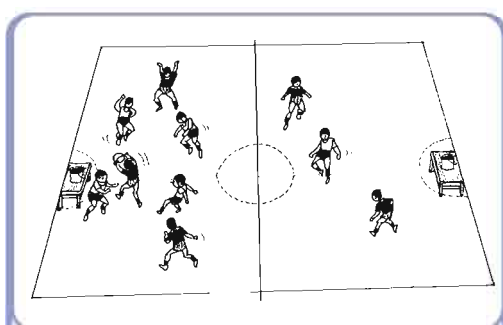
- Langkahkan kaki pertama dengan lebar kemudian langkahkan kaki kedua pendek.

***Gambar** lay up shoot*

- Lanjutkan dengan melompat setinggi-tingginya agar dapat mendekati ring basket.
- Saat mencapai titik tertinggi, luruskan tangan yang memegang bola ke atas dan tarik tangan yang lain ke samping lecutan pergelangan tangan sehingga bola masuk ke ring atau memantul pada papan pantul.

B. Bermain Bola Basket dengan Peraturan Sederhana

Kita sudah mempelajari latihan dasar permainan bola basket. Sekarang saatnya mempraktikkan permainan bola basket dengan peraturan sederhana. Permainan dengan lapangan dan ring basket yang sesuai dengan keadaan sekolah.

Caranya sebagai berikut:

- Bagilah temanmu menjadi beberapa regu, misalnya regu A dan regu B, regu C dan regu D.
- Masing-masing regu terdiri atas 5 orang.
- Letakkan satu meja dan satu kursi (atau lainnya), di atasnya ditaruh ember di masing-masing belakang lapangan berbentuk persegi panjang.
- Tentukan dengan undian untuk memilih lawan dan tempat. Misalnya regu A melawan regu B, regu C melawan regu D.

***Gambar** bermain bola basket dengan peraturan sederhana*

Cara bermain:

Regu A berusaha memasukkan bola ke ember regu B, demikian juga regu B. Regu C berusaha memasukkan bola ke ember regu D, demikian juga regu D.

- Regu yang paling banyak memasukkan bola ke ember lawan yang memperoleh kemenangan.
- Waktu bermain ± 10 menit.

C. Permainan Tenis Meja

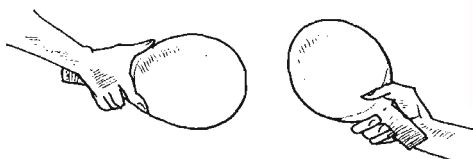
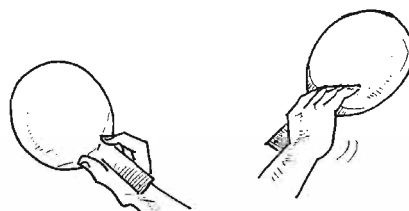
Tenis meja adalah permainan bola tangkis di atas meja yang dimainkan oleh dua atau empat orang dengan menggunakan bat (raket kayu yang dilapisi karet) dan bola plastik sebesar jeruk nipis. Di tengah-tengah meja terbentang tegak lurus net, yang memisahkan bidang permainan pemain. Olahraga tenis meja juga dikenal dengan nama *pingpong*, *gossima*, dan *whiff whaff*. Pada awalnya permainan ini merupakan kombinasi antara permainan tenis (lapangan) dan bulu tangkis.

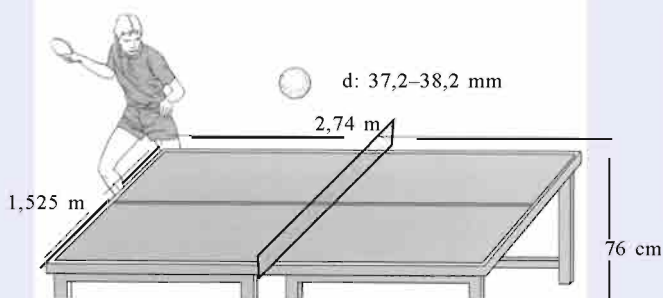
Teknik dasar bermain tenis meja

1. **Cara memegang bat**

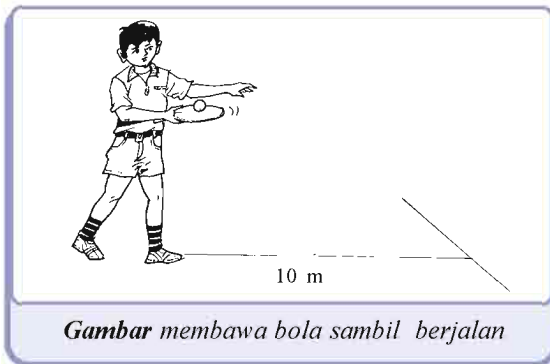
   Dalam permainan tenis meja cara memegang ada 2 bat yaitu:

   a. Pegangan bersalaman (*shake hand grip*) yaitu cara memegang bat seperti bersalaman.

   b. Pegangan tangkai bolpen (*penholder grip*) yaitu cara memegang bat seperti memegang tangkai bolpen.

Gambar *pegangan bersalaman*

Gambar *pegangan tangkai bolpen*

Pojok info

Papan tenis meja. Garis lajur tengah dipakai jika ada dua pasang pemain

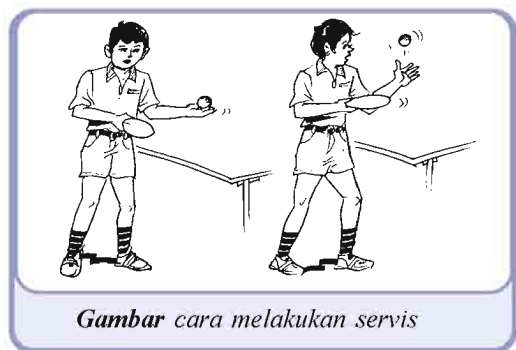
Sumber: Ensiklopedi Umum Untuk Pelajar

c. Membawa bola yang diletakkan di atas bat sambil berjalan ke depan dengan jarak 10 meter.

Gambar *membawa bola sambil berjalan*

Pojok info

Tenis meja berasal dari Eropa dan mulai populer di Inggris pada pertengahan abad ke-19. Mulai masuk ke Indonesia sekitar tahun 1930, pada masa penjajahan Belanda.

Sumber: Ensiklopedi Umum Untuk Pelajar

3. **Cara melakukan servis**
   - Apabila bat dipegang tangan kanan, letakkan bola di telapak tangan kiri dengan jari rapat terbuka.
   - Ayun tangan kiri ke atas sehingga bola terlempar lurus ke atas.
   - Pukulkan bola ke atas meja, karena pantulan bola pertama harus mengenai permukaan meja sendiri melewati net, kemudian mengenai permukaan meja lawan.

Gambar *cara melakukan servis*

4. **Cara bermain tenis meja**
   a. Sebelum permainan dimulai, diadakan undian terlebih dulu untuk memilih bola atau tempat.
   b. Apabila pemain memilih bola, berarti melakukan servis yang pertama dengan servis 5 kali.
   c. Bola yang dipukul pada waktu servis menyentuh net dan masuk pada bidang meja lawan maka servis harus diulang.
   d. Servis untuk permainan ganda, dilakukan di sebelah kanan, serta jatuhnya bola ke bidang lawan harus silang/diagonal.
   e. Setiap pemain berhak servis 5 kali berturut-turut.
   f. Urutan servis untuk permainan ganda:
      - Pemain A1 servis diterima pemain B1
      - Pemain B1 memukul, diterima pemain A2
      - Pemain A2 memukul, diterima pemain B2
      - Pemain B2 memukul, diterima pemain A1
   g. Saat bola keluar tidak boleh dipegang atau ditahan.
   h. Cara mendapatkan nilai:
      - Bila seorang pemain melakukan servis dengan baik atau dalam pengembalian bola dengan baik, akan mendapat nilai 1 jika lawan tidak dapat menerima atau mengembalikan dengan baik.

- Seorang pemain akan kehilangan nilai apabila;
  - Ia gagal membuat servis yang sempurna.
  - Lawan membuat servis yang sempurna atau mengembalikan bola yang sempurna, tetapi tidak berhasil mengembalikannya atau apa saja yang menyentuh net atau tiang net pada waktu bola dalam permainan.
  - Jika bat atau apa saja yang dipakai dibawanya menggerakkan meja pada waktu bola dalam permainan.
  - Jika tangan yang bebas menyentuh bidang permainan meja (*nebak*) pada waktu bola dalam permainan.

  Perhitungan nilai
  - Setiap kesalahan yang diperbuat, berarti 1 angka untuk lawan.
  - Setiap *game* dimenangkan oleh pemain yang lebih dulu mencapai nilai 21.
  - Bila kedua pemain meraih nilai sama (20 : 20) maka terjadi *deuce* (yus).

D. Lari Estafet (Sambung)

Lari estafet termasuk cabang olahraga atletik nomor lari cepat. Jarak yang ditempuh 4 × 100 meter dan 4 × 400 meter. Dalam lari estafet jarak 4 × 100 meter pemberian dan penerimaan tongkat estafet dilakukan di zone pemberian dan penerimaan tongkat terjadi di luar zone, maka dianggap diskualifikasi.

Lari estafet 4 × 100 meter menggunakan teknik nonvisual (tidak melihat), artinya penerima tidak melihat ke belakang. Untuk lari 4 × 400 meter menggunakan teknik visual, artinya penerima melihat ke belakang pada saat akan menerima tongkat.

Teknik memberikan dan menerima tongkat estafet

Cara memberikan dan menerima tongkat estafet dapat menggunakan tangan kanan maupun tangan kiri. Maksudnya jika penerima menggunakan tangan kanan, maka pemberi menggunakan tangan kiri. Sebaliknya jika penerima menggunakan dengan tangan kiri, pemberi menggunakan tangan kanan.

Pojok info

Dalam lari estafet, jika tongkat terjatuh, maka regu yang bersangkutan akan didiskualifikasi.

Sumber: Oxford Ensiklopedi Pelajar

Untuk menjaga kekompakan, antara pemberi dan penerima sepakat dengan aba-aba yang akan diucapkan oleh pemberi, misalnya aba-aba “ya”. Pada saat pemberi memberi aba-aba “ya” penerima segera mengayunkan tangan untuk menerima dari belakang setelah melihat tangan penerima mengayunkan ke belakang dengan segera tongkat diberikan.

Berikut teknik memberikan tongkat dan menerima:

1. **Memberikan tongkat estafet dari atas**

   Cara melakukan:

   - Pemberi tongkat berdiri di belakang penerima ± 1 meter, kemudian bergeser 1 langkah ke samping kanan, karena akan memberikan tongkat dengan tangan kiri.
   - Pemberi memberi aba-aba “ya”.

   Gambar memberikan tongkat estafet dari atas

   - Pada saat penerima mendengar aba-aba “ya”, segera mengayunkan tangan kanan ke belakang hingga ketinggian tangan sejajar pinggang, telapak tangan menghadap ke atas, empat jari dirapatkan, ibu jari dibuka lebar.

   - Pemberi segera mengayunkan tongkat dari atas.
   - Penerima, saat dirasakan tongkat telah menempel di telapak tangan tongkat segera digenggam dan ditarik ke depan.

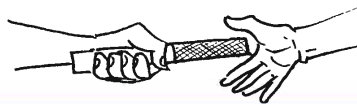
2. **Memberikan tongkat estafet dari bawah**

   Cara melakukan:

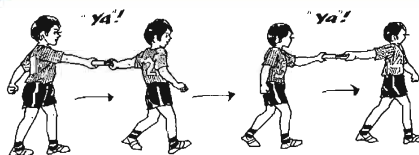
   - Pemberi tongkat berdiri di belakang penerima ± 1 meter kemudian bergeser ke samping kiri 1 langkah, karena akan memberikan tongkat dengan tangan kanan.

   Gambar memberikan tongkat estafet dari bawah

   - Pemberi memberi aba-aba “ya”.

   - Pada saat penerima mendengar aba-aba “ya” segera mengayunkan tangan kiri ke belakang, posisi telapak tangan menghadap ke belakang empat jari dirapatkan, ibu jari direntangkan lebar.
   - Pemberi segera mengayunkan tongkat dari bawah.
   - Penerima, saat dirasakan tongkat telah menempel di telapak tangan tongkat segera digenggam dan ditarik ke depan.

3. **Latihan memberikan dan menerima tongkat sambil berjalan**

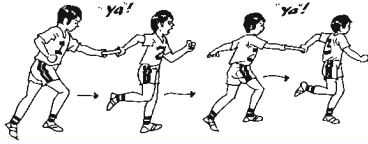
   Cara melakukan:

   - Bentuklah beberapa kelompok. Setiap kelompok terdiri atas empat anak. Berbaris berbanjar ke belakang masing-masing berjarak 4 meter. Anak paling belakang memegang tongkat dengan tangan kanan, berjalan ke depan setelah mendekati teman di depannya memberi aba-aba “ya” dengan segera penerima mengayunkan tangan kiri ke belakang. Pemberi segera memberikan tongkat ke teman depannya. Setelah menerima tongkat berjalan ke depan kemudian memberikan temannya, begitu seterusnya, sampai pada teman paling depan.

   Gambar latihan memberikan dan menerima tongkat sambil berjalan

4. **Latihan memberikan dan menerima tongkat sambil lari**

   Cara melakukan:

   - Bentuklah beberapa kelompok. Setiap kelompok terdiri atas empat anak. Berbaris berbanjar ke belakang masing-masing berjarak 10 meter. Anak paling belakang memegang tongkat dengan tangan kiri, berlari ke depan, setelah mendekati te-

man di depannya memberi aba-aba "ya". Penerima lari kecil kemudian mengayunkan tangan kanan ke belakang. Pemberi segera memberikan tongkat estafet. Setelah menerima tongkat, berlari cepat ke teman depannya untuk memberikan tongkat, begitu seterusnya sampai pada teman paling depan.

***Gambar** latihan memberikan dan menerima tongkat sambil lari*

- Lakukan berulang-ulang! Perlu diingat, jika yang memberikan tongkat tangan kanan, yang menerima dengan tangan kiri, begitu sebaliknya.

Tugas

Carilah 3 gambar pemain basket tingkat nasional maupun internasional beserta asalnya!

Rangkuman

1. Permainan bola basket berasal dari Amerika Serikat.
2. Seorang pemain bola basket sebaiknya memiliki tubuh yang tinggi, kuat, lincah, dan daya tahan yang kuat.
3. Cara memegang bat ada 2, yaitu *shake hand grip* dan *penholder grip*
4. Cara memukul bola dalam tenis meja, ada 2, yakni: *forehand* dan *backhand*
5. Cara menerima tongkat estafet, dapat dilakukan dengan *visual* dan *nonvisual*

Refleksi

1. Berdasarkan pembahasan materi di atas, buatlah kesimpulan tentang hal-hal yang dapat meningkatkan prestasi bola basket, tenis meja, dan lari estafet.
2. Lakukan kegiatan berupa latihan secara teratur. Bersama kelompokmu carilah tempat untuk melakukan latihan. Amatilah gerakan selama latihan dan perubahan yang terjadi setelah melakukan latihan. Laporkan hasilnya pada guru!

Uji Kompetensi

I. Pilihlah satu jawaban yang kamu anggap benar!

1. Permainan bola basket berasal dari negara ....
   a. Amerika Serikat
   b. Rusia
   c. Belanda
   d. Inggris
2. Melempar bola basket dari depan dada dengan dua tangan disebut ....
   a. chest pass
   b. over head pass
   c. boun pass
   d. pivot
3. Melempar bola basket melalui atas kepala disebut ....
   a. chest pass
   b. over head pass
   c. boun pass
   d. pivot
4. Usaha memasukkan bola dengan cara mendekati ring disebut ....
   a. chest pass
   b. over head pass
   c. jump shoot
   d. lay up shoot
5. Mendrible bola dengan salah satu kaki sebagai porosnya, sedang kaki yang lain berputar disebut ....
   a. chest pass
   b. over head pass
   c. pivot
   d. lay up shoot

II. Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang benar!

1. Cara memegang bat seperti memegang tangkai bolpen disebut ....
2. Cara memegang bat seperti bersalaman disebut ....
3. Memukul bola tenis yang arahnya dari sebelah kanan disebut ....
4. Memukul bola yang arahnya dari sebelah kiri disebut ....
5. Untuk memilih bola atau tempat sebelum permainan dimulai diadakan ....

III. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan uraian singkat!

1. Sebutkan 2 nomor lari estafet yang diperlombakan!
2. Apa artinya istilah nonvisual dalam lari estafet?
3. Apa artinya istilah visual dalam lari estafet?
4. Sebutkan 2 jenis pukulan dalam tenis meja!
5. Apakah pivot itu?

BAB 9
PENINGKATAN KUALITAS KEBUGARAN JASMANI

Apa yang akan kamu pelajari pada bab sembilan ini?

Pada bab ini kamu akan mempelajari:

A. Sikap Hidup Sehat
B. Peregangan Otot dan Pelemasan Sendi
C. Aktivitas Peningkatan Kondisi Fisik

Peta Konsep

- LATIHAN PENINGKATAN KUALITAS KEBUGARAN JASMANI
  - Sikap Hidup Sehat
  - Peregangan Otot dan Pelemasan Sendi
    - Peregangan otot statis
    - Peregangan otot dinamis
  - Aktivitas Peningkatan Kondisi Fisik
  - Aktivitas Peningkatan Kondisi Fisik/ Kebugaran Tubuh
    - Olahraga aerobik
    - Olahraga an-aerobik

Kata Kunci

- statis
- rehabilitasi
- bugar
- fliksibilitas
- sportif
- sendi
- bugar
- aerobik
- an-aerobik
- bernapas

BAB 9

PENINGKATAN KUALITAS KEBUGARAN JASMANI

Organisasi kesehatan dunia (WHO) mengatakan meningkatnya angka kematian disebabkan pola hidup yang salah. Banyak orang cenderung melakukan aktivitas sehari-hari dengan mengedepankan pikiran dan mengabaikan gerak anggota tubuh. Akibatnya daya tahan tubuh menurun, saraf tegang, dan mudah terserang penyakit, misalnya jantung dan penyumbatan darah. Untuk itu perlu latihan peningkatan kualitas kebugaran jasmani agar dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik.

A. Sikap Hidup Sehat

Kemajuan teknologi membuat manusia lebih banyak mempergunakan pikiran daripada tenaga fisik dalam bekerja. Akibatnya kondisi tubuh semakin menurun karena kurang bergerak dalam bekerja yang tidak diimbangi dengan pola makan, istirahat, dan olahraga yang teratur.

Kebiasaan kurang gerak menyebabkan beberapa kelainan, antara lain:

Gambar senam

1. Sistem peredaran dalam tubuh kurang lancar sehingga penyaluran zat-zat yang dibutuhkan oleh anggota tubuh terhambat, yang mengakibatkan mudah sakit.
2. Denyut jantung lebih cepat serta pengaturan sistem kerja jantung tidak stabil.
3. Metabolisme sel-sel otot terganggu yang menyebabkan kegemukan.
4. Terjadi perubahan pada sistem saraf otonom.
5. Pelarutan zat kapur pada tulang.

Untuk mencegah terjadinya kelainan pada tubuh, selain pola makan dan istirahat yang cukup, sebaiknya membiasakan diri melakukan aktivitas olahraga atau aerobik secara teratur. Aktivitas aerobik itu antara lain: berjalan, berlari, bersepeda, bemain, berenang, dan sebagainya. Apabila aktivitas aerobik dilakukan secara teratur, tubuh akan mengalami perubahan-perubahan, antara lain:

1. Denyut jantung stabil.
2. Otot-otot tubuh semakin kuat.
3. Tulang semakin kuat.
4. Peredaran darah dalam tubuh lancar sehingga penyaluran zat-zat dalam tubuh dapat terpenuhi.
5. Badan menjadi sehat dan kuat.

Pojok info

Pada umumnya, gerakan tubuh melibatkan kerja otot, tulang, dan sendi.

Sumber: Oxford Ensiklopedi Pelajar

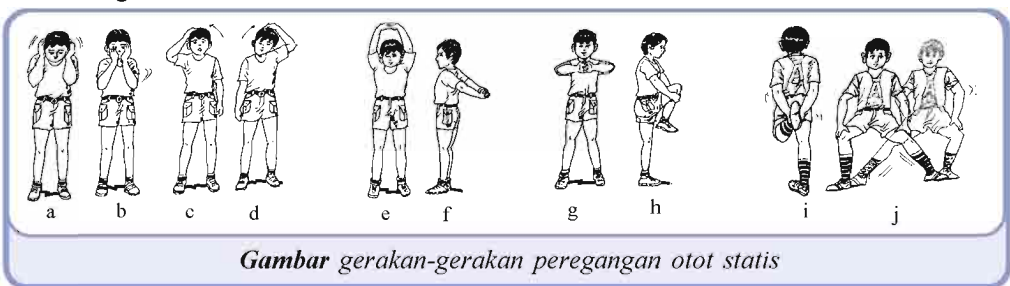
B. Peregangan Otot dan Pelemasan Sendi

1. Peregangan otot statis

Teknik latihan peregangan otot statis, antara lain:

a. Regangkan otot secara perlahan tanpa kejutan sampai tumit terasa sakit.
b. Pertahankan sikap terakhir secara statis untuk beberapa detik atau hitungan, misalnya 2×8 hitungan.

Beberapa contoh peregangan statis, antara lain:

a. Berdiri tegak kaki kangkang, secara perlahan tekan kepala ke bawah dengan tangan dua, dengan 2×8 hitungan.
b. Berdiri tegak kaki kangkang, secara perlahan dorong dagu ke atas dengan kedua tangan, pertahankan dengan 2×8 hitungan.
c. Posisi sama seperti b, lalu tarik kepala ke arah kanan, pertahankan dengan 2×8 hitungan.
d. Posisi sama seperti b, lalu tarik kepala ke arah kiri, pertahankan dengan 2×8 hitungan.
e. Berdiri tegak, kaki kangkang, dorong kedua tangan lurus ke atas dengan jari-jari saling berkaitan.
f. Posisi sama seperti b, lalu luruskan kedua tangan ke belakang, jari-jari saling berkait, pertahankan dalam 2×8 hitungan.
g. Posisi sama seperti b, lalu luruskan kedua tangan ke depan jari-jari saling berkait, pertahankan dalam 2×8 hitungan.
h. Menarik lutut kaki kanan di depan dada dengan kedua tangan, pertahankan dalam 2×8 hitungan, gantian menarik lutut kaki kiri dengan hitungan sama.
i. Menarik kaki kiri ke belakang dengan kedua tangan hingga telapak kaki menyentuh pantat, pertahankan dalam 2×8 hitungan, gantian menarik kaki kanan dengan hitungan sama.
j. Kangkang lebar, pindahkan berat badan ke kaki kanan sehingga lutut kaki sedikit ditekuk, kaki kiri lurus pertahankan dalam 2×8 hitungan, gantian ke arah kaki kiri hitungan sama.

Gambar *gerakan-gerakan peregangan otot statis*

2. Pelemasan persendian

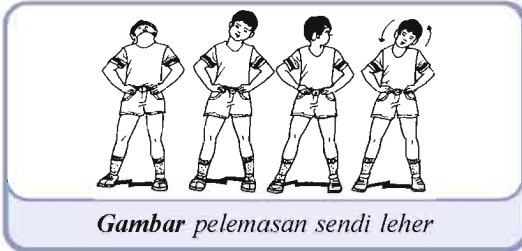
Dalam pelaksanaan pelemasan persendian, sebaiknya secara urut mulai dari pelemasan otot leher, sendi bahu, otot pinggang, sendi pinggul, sendi lutut, sendi kaki.

a. Pelemasan otot leher

Cara melakukan:

- Sikap awal berdiri tegak, kaki kangkang selebar bahu, kedua tangan di pinggang, pandangan ke depan.

Gerakan:

Gambar pelemasan sendi leher

- Angguk-anggukkan kepala dan tengadahkan, masing-masing 2 hitungan, selama 2×8 hitungan.
- Geleng-gelengkan kepala ke kanan 2 hitungan lalu ke kiri 2 hitungan, selama 2×8 hitungan.
- Tengok-tengokkan kepala ke kiri 2 hitungan dan ke kanan 2 hitungan, selama 2×8 hitungan.
- Putarlah kepala ke arah kiri sebanyak 2 hitungan dan kebalikan ke arah kanan sebanyak 2 hitungan.

b. Pelemasan sendi bahu

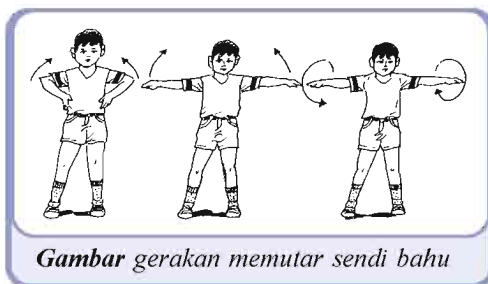
1) Gerakan menarik dan merentangkan lengan.

   Cara melakukan:

   - Sikap awal berdiri tegak, kaki kangkang, kedua lengan berada di samping badan menyiku di depan dada.
   - Gerakan, tarik kedua siku ke belakang 2 hitungan, rentangkan kedua tangan ke belakang 2 hitungan, lakukan dalam 2×8 hitungan.

2) Gerakan memutar sendi bahu

   Cara melakukan:

Gambar gerakan memutar sendi bahu

   - Sikap awal berdiri kangkang selebar bahu, kedua tangan direntangkan ke samping.
   - Gerakan: putarlah kedua lengan ke arah depan dengan 1×8 hitungan secara perlahan-lahan. Kemudian putar kedua lengan ke arah belakang dengan 1×8 hitungan secara perlahan-lahan.

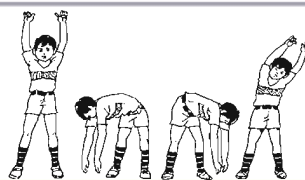
3. Pelemasan otot pinggang

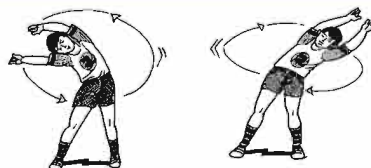
a. Gerakan meliukkan badan ke kanan dan ke kiri

Cara melakukan:

Gambar gerakan meliukkan badan

- Sikap awal, berdiri tegak kaki kangkang selebar bahu, kedua tangan lurus ke atas.
- Gerakan, liukkan badan ke arah kiri dan ke arah kanan secara bergantian dalam 2×8 hitungan.

b. Gerakan membungkuk dan menarik badan
Cara melakukan:
- Sikap awal, berdiri kangkang selebar bahu, kedua lengan lurus ke atas.
- Gerakan, bungkuk-bungkukkan badan kedua kaki lurus dan menarik badan ke belakang tangan lurus atas belakang dengan 2×8 hitungan.

Gambar *gerakan membungkuk dan menarik badan*

c. Gerakan memutar tubuh
Cara melakukan:
- Sikap awal, berdiri kaki kangkang selebar bahu, kedua tangan lurus ke atas.
- Gerakan, putarlah tubuh dimulai dari arah kiri, kemudian ke arah kanan dengan 2×8 hitungan.

Gambar *gerakan memutar tubuh*

4. Pelemasan sendi panggul

Cara melakukan

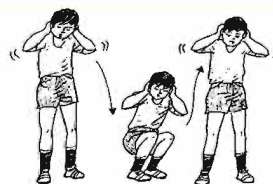
a. Sikap awal jongkok, tangan di tanah. Gerakan, kaki kiri lurus ke samping dengan satu gerakan kaki kanan masih di tempat, luruskan kaki kanan ke samping kanan berulang kali dengan 2×8 hitungan.

b. Sikap awal jongkok, kedua tangan di tanah. Gerakan luruskan kedua kaki ke belakang, tarik kembali ke sikap semula. Lakukan berulangkali dengan 2×8 hitungan.

Gambar *pelemasan sendi panggul (1)*

Gambar *pelemasan sendi panggul (2)*

5. Pelemasan sendi lutut

a. Gerakan jongkok berdiri
Cara melakukan:
- Sikap awal berdiri tegak, salah satu kaki di depan, kedua tangan memegang tengkuk.
- Gerakan jongkok dengan kedua kaki/lutut ditekuk kemudian berdiri, lakukan berulang kali dengan 2×8 hitungan.

Gambar *gerakan jongkok berdiri*

b. Gerakan mendorong salah satu paha ke depan
Cara melakukan:
- Sikap awal berdiri tegak, letakkan salah satu kaki di depan lebar, tekuk lutut kaki depan.

Gambar gerakan mendorong paha

- Gerakan: dorong paha ke depan dua kali, kemudian tubuh menghadap ke belakang, tekuk salah satu kaki yang lain, dorong ke depan dua kali.
- Lakukan berulang kali dengan 2×8 hitungan.

6. **Kombinasi gerakan pelemasan sendi pinggang, sendi pinggul, dan sendi lutut**
   Cara melakukan:
   - Sikap awal berdiri tegak, kaki rapat, kedua tangan di samping badan.
   - Gerakan:

Gambar kombinasi gerakan pelemasan sendi-sendi

Hitungan 1: bungkukkan badan, dengan kedua kaki lurus, kedua tangan hampir menyentuh lantai.
Hitungan 2: gerakan jongkok, pantat menyentuh tumit, kedua tangan lurus ke depan, setinggi bahu, pandangan lurus ke depan.
Hitungan 3: gerakan sama seperti hitungan 1.
Hitungan 4: lentingkan badan ke belakang dengan kedua tangan lurus ke atas.

C. Aktivitas Peningkatan Kondisi Fisik

Setiap hari kita bernapas yaitu menghirup dan mengeluarkan udara untuk memenuhi kebutuhan oksigen. Oksigen sangat dibutuhkan oleh tubuh untuk proses metabolisme. Melalui aliran darah, oksigen dibawa ke tempat penyimpanan sari-sari makanan untuk membantu pembakaran yang menghasilkan energi dalam tubuh.

Maka apabila seseorang mengalami gangguan pernapasan, segera diatasi, antara lain dengan pemeriksaan dan pengobatan dokter, serta melakukan aktivitas olahraga yang mendukung rehabilitasi, misalnya: jalan-jalan pagi hari diselingi lari-lari kemudian senam aerobik secukupnya, dan sebagainya. Selain itu hendaknya menghindari hal-hal yang dapat mengganggu pernapasan, misalnya asap rokok yang mengandung tiga jenis gas beracun yaitu CO, HCN, dan NO_2. Gas CO dapat menimbulkan gangguan pada jantung. Gas HCN dan NO_2 dapat menimbulkan kerusakan sel-sel yang melapisi saluran pernapasan sehingga terserang penyakit paru-paru, merokok, tidak memakai masker ketika naik kendaraan atau memakai obat-obatan terlarang.

D. Aktivitas Peningkatan Kebugaran Tubuh

Memelihara serta meningkatkan kebugaran tubuh dapat dilakukan dengan beberapa cara. Salah satunya dengan berolahraga secara teratur. Misalnya untuk kebugaran

otot jantung dan paru-paru dengan olahraga aerobik. Contohnya bersepeda, lari, jalan, renang dan lain sebagainya. Untuk kekuatan/kebugaran otot kaki, tangan, dan otot tubuh lainnya, dengan olahraga anaerobik, contohnya latihan beban (weight training).

Syarat-syarat untuk melakukan latihan kebugaran jasmani:

1. **Secara jasmaniah**
   Tubuh sehat dan mampu untuk melakukan latihan kebugaran.
2. **Secara rohani**
   - Memiliki pandangan yang sehat terhadap kehidupan, berpikir bebas, dan dalam keadaan segar.
   - Memiliki prinsip kehidupan sosial bahwa manusia tidak dapat hidup sendiri pasti membutuhkan orang lain. Untuk itu perlu menjunjung tinggi hak asasi, mencintai sesama, dan mau bekerja sama.
   - Memiliki emosi yang stabil serta bersikap sanggup mengendalikan diri dan sportif.

Tingkat kebugaran jasmani setiap orang tentu berbeda. Perbedaan itu ditentukan oleh aktivitas sehari-hari, tingkat usia, dan jenis kelamin. Misalnya seorang olahragawan berbeda tingkat kebugarannya dengan tentara. Orang tua tingkat kebugarannya berbeda dengan kaum remaja. Seorang laki-laki kebutuhan kebugarannya berbeda dengan seorang perempuan.

Unsur-unsur kebugaran jasmasi yang harus dilatih, antara lain:

1. Daya tahan terhadap penyakit.
2. Kelincahan untuk melakukan perubahan gerakan.
3. Kekuatan dan daya tahan otot.
4. Daya tahan jantung, peredaran darah, dan pernapasan.
5. Kecepatan gerak.
6. Keseimbangan.
7. Koordinasi.
8. Kelentukan (feksibilitas)

Dalam melakukan latihan unsur-unsur tersebut di atas harus diimbangi dengan istirahat yang cukup serta makan makanan yang bergizi untuk menunjang kebugaran tubuh.

Menyadari setiap manusia memiliki kelebihan dan kekurangan faktor luar (exogenic factor) dan faktor dalam (endogenic factor) serta perbedaan jenis kelamin, maka tidaklah menghiraukan apabila unsur perkembangan kebugaran jasmani setiap individu juga berbeda. Antara lain:

Peningkatan kebugaran jasmani jenis kelamin laki-laki.

a. Kekuatan
b. kecepatan
c. daya tahan
d. keseimbangan
e. agilitas
f. sikap dan tingkah laku

Peningkatan kebugaran jasmani jenis kelamin perempuan.

a. kecepatan
b. agilitas
c. keseimbangan
d. kekuatan

Kebugaran jasmani tidak terlepas dari unsur-unsur lain seperti:

a. emosional,
b. mental
c. spiritual.

Perubahan sikap dan tingkah laku termasuk dalam unsur mental.

Tugas

Setelah memperoleh penjelasan dari guru lakukan tugas berikut:
1. Lakukan gerakan peregangan statis mulai dari otot leher.
2. Lakukan gerak jalan santai 200 m.
3. Lakukan lari jarak 200 m

Rangkuman

1. Untuk menjaga agar tubuh tetap sehat kita harus menjaga pola makan, istirahat, dan olahraga yang teratur.
2. Peregangan otot ada 2 macam yaitu statis dan dinamis.
3. Syarat-syarat untuk melakukan latihan kebugaran jasmani.
   - Tubuh sehat dan mampu untuk melakukannya.
   - Mental sehat
   - Memiliki prinsip kehidupan sosial.
   - Memiliki emosi yang stabil, sanggup mengendalikan diri, dan sportif.
4. Kurang gerak menyebabkan kurang lancarnya peredaran darah dalam tubuh.

Refleksi

1. Berdasarkan pembahasan materi di atas, buatlah kesimpulan tentang beberapa hal yang dapat meningkatkan kualitas kebugaran jasmani.
2. Bersama kelompok belajarmu, lakukan kegiatan berupa latihan olahraga seperti jalan, lari, bersepeda dan sebagainya yang dapat meningkatkan kualitas kebugaran jasmani. Amatilah kegiatanmu, lalu diskusikan manfaat kegiatan itu. Laporkan hasil-nya pada guru!

Uji Kompetensi

I. Pilihlah satu jawaban yang kamu anggap benar!

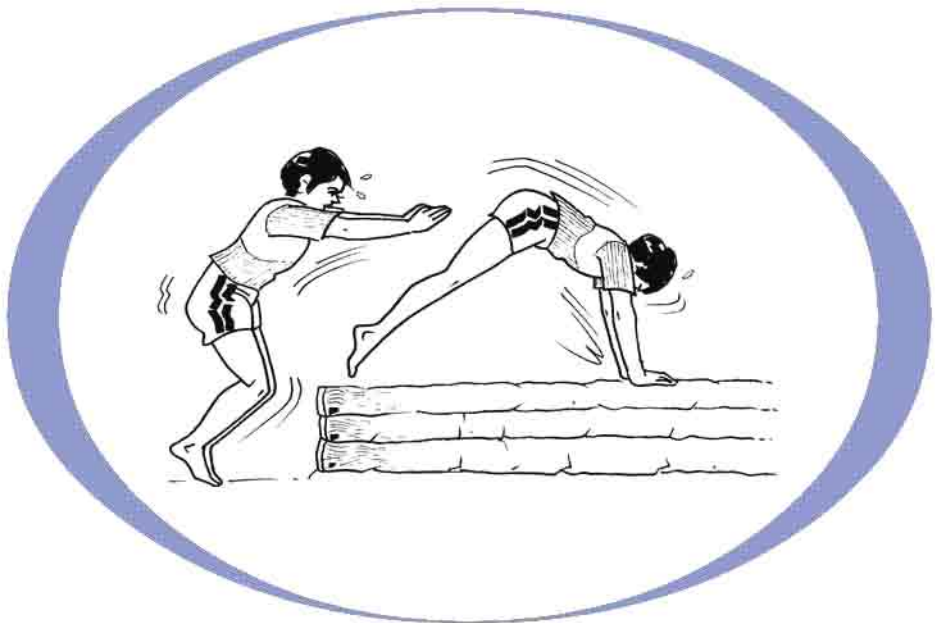
1. Dalam melakukan aktivitas sehari-hari sebaiknya menjaga keseimbangan antara ....
   a. pola makan dan kerja teratur
   b. pola makan dan olahraga teratur
   c. olahraga dan istirahat teratur
   d. pola makan, kerja, olahraga yang teratur, dan istirahat cukup
2. Ketidakseimbangan antara bekerja, olahraga dan istirahat, mengakibatkan kondisi tubuh ....
   a. meningkat
   b. menurun
   c. stabil
   d. tidak menentu
3. Apabila tidak pernah berolahraga maka denyut jantung akan ....
   a. cepat
   c. stabil
   b. lemah
   d. labil
4. Peregangan statis artinya peregangan otot perlahan tanpa ....
   a. kejutan/hentakan
   b. pukulan
   c. lompatan
   d. lari
5. Latihan menggerakkan otot dan persendian tubuh disebut ....
   a. latihan aerobik
   b. latihan ritmik
   c. latihan akrobatik
   d. latihan pemanasan

II. Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang benar!

1. Perubahan yang terjadi setelah melakukan aerobik adalah ....
2. Tujuan aerobik adalah....
3. Peregangan otot secara perlahan tanpa kejutan sampai tumit rasa sakit disebut peregangan ....
4. Bernapas adalah ....
5. Merokok dapat mengganggu alat ....

III. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan uraian singkat!

1. Sebutkan syarat jasmaniah untuk melakukan latihan kebugaran jasmani!
2. Sebutkan 3 perbedaan yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani!
3. Sebutkan 2 tujuan melakukan pemanasan sebelum melakukan olahraga!
4. Sebutkan 3 unsur kebugaran jasmani!
5. Sebutkan dua gejala kelainan jantung karena kurang berolahraga!

BAB 10
SENAM LANTAI DAN SENAM KETANGKASAN

Apa yang akan kamu pelajari pada bab sepuluh ini?

Pada bab ini kamu akan mempelajari:
A. Kombinasi Gerak Senam Lantai dan Senam Ketangkasan
B. Kombinasi Bentuk Senam Lantai dan Senam Ketangkasan

Peta Konsep

- SENAM LANTAI DAN SENAM KETANGKASAN
  - Kombinasi gerak senam lantai dan senam ketangkasan
    - Berguling ke depan
    - Berguling ke be-lakang
    - Hand stand
    - Lompat harimau
  - Kombinasi bentuk senam lantai dan senam ketangkasan
    - Berguling ke depan dan guling lenting
    - Berguling ke depan dan lompat harimau
    - Melompati rintangan
    - Berdiri di atas paha

Kata Kunci

- senam lantai
- matras
- rol
- hand stand
- lompat harimau
- guling lenting

BAB 10

SENAM LANTAI DAN SENAM KETANGKASAN

Senam merupakan suatu kegiatan yang penting, karena sudah diketahui secara ilmiah akan manfaatnya bagi kesehatan. Senam dapat dikatakan sebagai dasar pendidikan, sebab dengan senam terpupuklah rasa berani, ulet, tangkas, percaya diri, membentuk sikap badan dan jiwa harmonis, serta dapat digunakan sebagai pertahanan diri.

A. Kombinasi Gerak Senam Lantai dan Senam Ketangkasan

Senam lantai dan senam ketangkasan dapat dilakukan dalam sebuah kombinasi gerakan. Untuk itu senam memerlukan kelenturan, kekuatan, daya tahan, kecepatan, dan keberanian. Kombinasi gerak senam lantai dan senam ketangkasan kali ini berupa latihan berguling ke depan, berguling ke belakang, *handstand,* dan lompat harimau.

1. Guling ke Depan

Latihan ini dapat dilakukan dengan dua cara yaitu:

a. *Berguling ke depan dengan awalan berdiri.*

Cara melakukan:

- Sikap awal, berdiri menghadap matras, kaki rapat, bungkukkan badan, letakkan kedua telapak tangan di matras, kedua tungkai tetap lurus, tempelkan dagu ke dada, tekuklah kedua siku tangan, masukkan kepala di antara kedua tangan hingga tengkuk mendarat di matras.

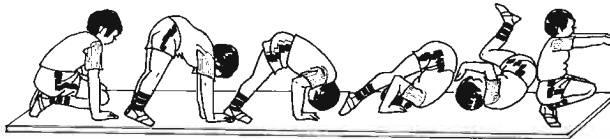
***Gambar** berguling ke depan dengan awalan berdiri*

- Gerakan, doronglah ke depan dengan kedua kaki diikuti punggung dan pinggang dengan cepat ketika bergulir, segeralah kedua tangan memeluk kedua kaki untuk tumpuan berdiri.

b. *Berguling ke depan dengan awalan jongkok*

Cara melakukan:

- Sikap awal, posisi badan jongkok, kedua telapak tangan diletakkan di atas matras, kaki rapat, dagu menempel di dada, angkat pinggul ke atas dan bertumpu dengan kedua tangan di matras, tekuk kedua siku tangan hingga kepala masuk diantara kedua tangan, letakkan tengkuk di atas matras.

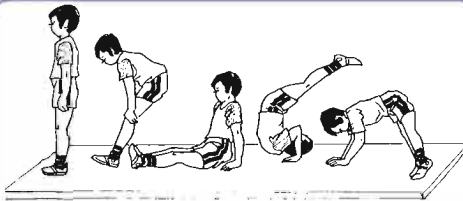
- Gerakan, doronglah badan dengan menggunakan kaki dan kedua tangan ke arah depan dengan cepat, peluklah kedua lutut yang dirapatkan ke dada.

Gambar *berguling ke depan dengan awalan jongkok*

2. Berguling ke Belakang

Berguling ke belakang dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu:

a. *Berguling ke belakang dengan awalan berdiri.*

Cara melakukan:

- Sikap awal, berdiri kedua kaki dibuka
- Badan condong ke belakang.
- Jatuhkan pinggul ke belakang, ayunkan kaki ke belakang dengan cepat, dibantu dengan tolakan dari kedua tangan, sehingga dapat berdiri seperti sikap semula.

Gambar *berguling ke belakang awalan berdiri*

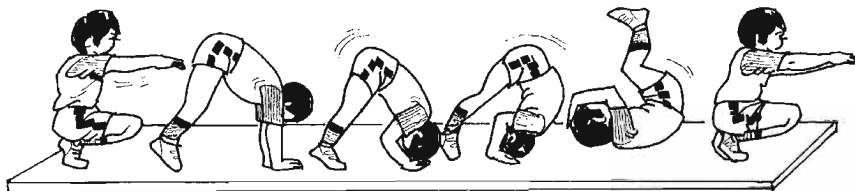
Pojok info

Senam pertama kali merupakan akrobat yang dilakukan pada masa kebudayaan Mincan di Mesir Kuno, dalam seni 'lompat sapi'.

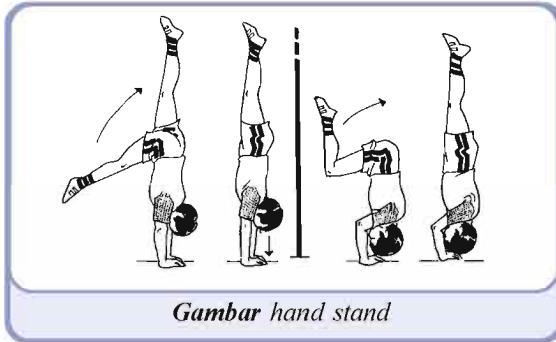
Sumber: Ensiklopedi Umum Untuk Pelajar

b. *Berguling ke belakang dengan awalan jongkok*

Cara melakukan:

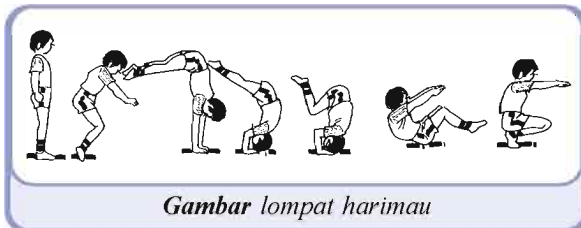
- Sikap awal jongkok kaki rapat, lutut sedekat mungkin ke dada.
- Pegang lutut dengan kedua tangan.
- Condongkan badan ke belakang, kemudian jatuhkan dengan cepat sehingga pesenam dapat kembali ke sikap semula.

Gambar *berguling ke belakang awalan jongkok*

3. *Hand stand*

Hand stand adalah kemampuan berdiri dengan kedua tangan. Gerakan *hand stand* membutuhkan kekuatan otot tangan dan bahu, serta otot tungkai. Untuk dapat melakukan sikap *hand stand* dengan baik, perlu koordinasi gerakan ayunan, melompat, mengangkat, dan mendorong.

Gambar *hand stand*

Cara melakukan:
- Sikap awal, berdiri tegak, kaki rapatkan.
- Bungkukkan badan, letakkan kedua telapak tangan di lantai.
- Angkat kedua kaki atau salah satu kaki secara perlahan-lahan ke atas. Pertahankan saat tangan, tubuh, dan kaki tegak lurus ke atas.

4. Lompat harimau

Cara melakukan:
- Sikap awal berdiri tegak, kaki rapat, tangan di samping badan.
- Saat akan melompat, tekuk kedua lutut sedikit, rentangkan kedua tangan ke depan.
- Gerakan, tolakkan kedua kaki ke atas depan sampai badan melayang.
- Saat tangan menyentuh matras, lipatlah kedua tangan dan lakukan gerakan guling ke depan dilanjutkan gerakan badan bersikap jongkok terus berdiri seperti semula.

Gambar *lompat harimau*

B. Kombinasi Bentuk Senam Lantai dan Senam Ketangkasan

Kombinasi bentuk senam lantai dan senam ketangkasan dapat dilakukan, baik secara perorangan maupun beregu. Pada latihan beregu, diperlukan kerja sama dan kekompakan.

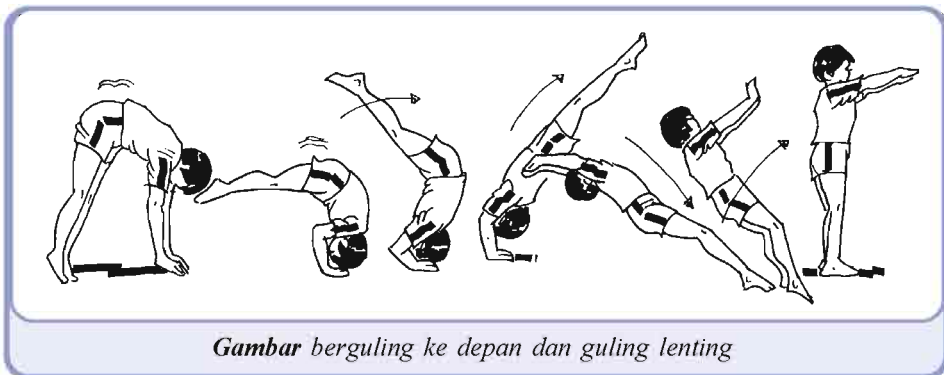
Latihan kombinasi bentuk senam lantai dan senam ketangkasan kali ini berupa berguling ke depan dan guling lenting, berguling ke depan dan lompat harimau, lompat rintangan, dan berdiri di atas paha.

1. **Berguling ke depan dan guling lenting**

Dalam latihan ini diperlukan kelenturan, kekuatan daya tahan, keseimbangan, dan kecepatan.

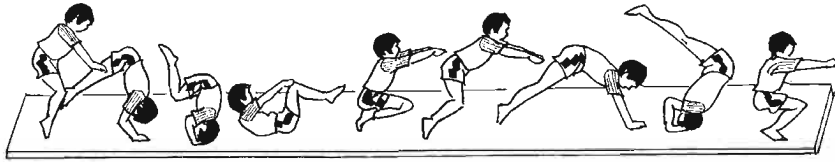
Cara melakukan:

- Sikap awal, berdiri menghadap matras, kaki rapat.
- Bungkukkan badan, letakkan kedua telapak tangan di atas matras, tempelkan dagu ke dada, tekuklah kedua siku tangan, masukkan kepala diantara kedua tangan hingga tengkuk mendarat di matras.
- Gerakan, doronglah ke depan dengan kedua kaki diikuti punggung dan pinggang dengan cepat ketika bergulir, segeralah kedua tangan memeluk kaki sebagai tumpuan jongkok untuk melakukan guling lenting.
- Letakkan kedua telapak tangan di matras, masukkan kepala diantara kedua tangan dan lakukan guling ke depan.
- Saat punggung menyentuh matras, lentingkan badan ke depan dengan cepat dibantu sentakan kaki dan dorongan kedua tangan.
- Saat mendarat, usahakan kaki sedikit terbuka untuk menjaga keseimbangan.

Gambar *berguling ke depan dan guling lenting*

2. **Berguling ke depan dan lompat harimau**

Latihan ini memerlukan kelenturan, kekuatan, kecepatan, serta keberanian.

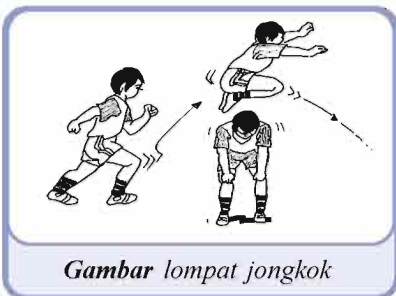
Cara melakukan:

- Sebagai persiapan, lakukan gerakan guling ke depan dan lompat harimau secara terpisah.
- Pelaksanaan dimulai dari sikap berdiri, lakukan guling ke depan sampai badan kembali ke sikap semula.
- Gerakan selanjutnya, tolakkan kedua kaki ke depan atas sehingga badan me-lenting.
- Saat kedua tangan mendarat di matras, tempelkan dagu ke dada, masukkan kepala di antara kedua tangan dan lakukan guling ke depan, segeralah kedua tangan memeluk kedua kaki untuk tumpuan ke sikap semula.

Gambar berguling ke depan dan lompat harimau

3. Melompati rintangan

Latihan melompati rintangan memerlukan kecepatan, kelenturan, kekuatan, daya tahan, dan keseimbangan. Rintangan dapat berupa teman sendiri maupun meja/peti lompat. Latihan ini untuk meningkatkan keberanian, kemampuan, kecepatan mengkoordinasikan gerak saat berada pada ketinggian.

Cara melakukan lompat rintangan ada 2 yaitu:

a. Lompat jongkok melewati teman yang membungkuk melintang:

Gambar lompat jongkok

- Berdiri tegak dengan jarak 3 meter dari rintangan.
- Berlarilah perlahan-lahan, pada langkah terakhir mendekati peti/teman, lakukan tolakan dengan kaki yang paling kuat.
- Saat melayang dan pada titik tertinggi di atas rintangan (misalnya, temanmu) tekuklah kedua lutut sehingga dalam posisi jongkok.
- Setelah melewati rintangan, mendaratlah dengan kedua kaki secara bersama-sama, kedua lutut mengeper.
- Jaga keseimbangan agar tidak jatuh.
- Lakukan latihan ini secara berulang-ulang.

b. Lompat kangkang melewati teman yang membungkuk

Cara melakukan:

- Lakukan awalan dan gerakan lompatan seperti pada lompat jongkok.

Gambar lompat kangkang

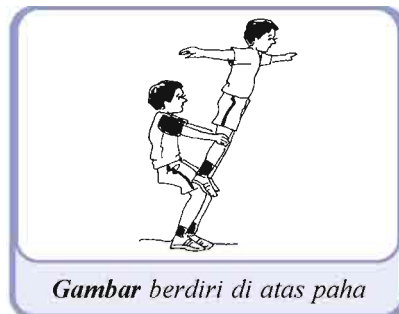
- Pada saat berada di atas rintangan (temanmu), kedua kaki direntangkan selebar-lebarnya ke arah samping.
- Setelah melewati rintangan, satukan kedua kaki untuk melakukan pendaratan.
- Ketika mendarat menggunakan kedua kaki secara bersama-sama dengan lutut mengeper.

- Jaga keseimbangan agar tidak jatuh.
- Lakukan latihan ini secara berulang-ulang.

4. **Berdiri di atas paha**

Latihan ini memerlukan keseimbangan kekuatan daya tahan dan keberanian. Berdiri di atas paha dapat dilakukan dengan dua orang atau tiga orang.

Cara melakukan:

- Pendukung berdiri dengan kedua lutut ditekuk.
- Naiklah di paha pendukung. Letakkan kaki kanan di paha kanan pendukung, dan kaki kiri di paha kiri pendukung, berdiri tegak, tangan direntangkan, pandangan ke depan untuk menjaga keseimbangan.
- Pendukung berusaha menahan teman jangan sampai jatuh. Kedua tangan memegang lutut temannya yang berdiri agar tetap tegak dengan kuat, badan agak condong ke belakang.

Gambar *berdiri di atas paha*

Tugas

Setelah memperhatikan penjelasan dari guru lakukan tugas berikut.

1. Berguling ke depan dengan awalan berdiri dan jongkok.
2. Berguling ke belakang dengan awalan berdiri dan jongkok.
3. Tapak harimau dilanjutkan berguling ke depan.
4. Berguling ke depan dilanjutkan guling lenting.

Rangkuman

1. Berguling ke depan dan ke belakang dapat dilakukan dengan 2 awalan, yakni awalan jongkok dan awalan berdiri.
2. *Hand stand* adalah kemampuan berdiri dengan tangan.
3. Senam lantai dan senam ketangkasan memerlukan kelenturan, kekuatan, daya tahan, kecepatan, keseimbangan, serta keberanian.

Refleksi

1. Berdasarkan pembahasan materi di atas, buatlah kesimpulan tentang kegiatan/latihan yang dapat meningkatkan prestasi senam lantai dan senam ketangkasan.
2. Lakukan kegiatan berupa latihan secara teratur. Bersama kelompokmu, pergilah ke aula yang memiliki alatnya. Amatilah gerakanmu selama latihan dan perubahan yang terjadi setelah mengadakan latihan. Laporkan hasilnya pada gurumu!

Uji Kompetensi

I. Pilihlah satu jawaban yang kamu anggap benar!

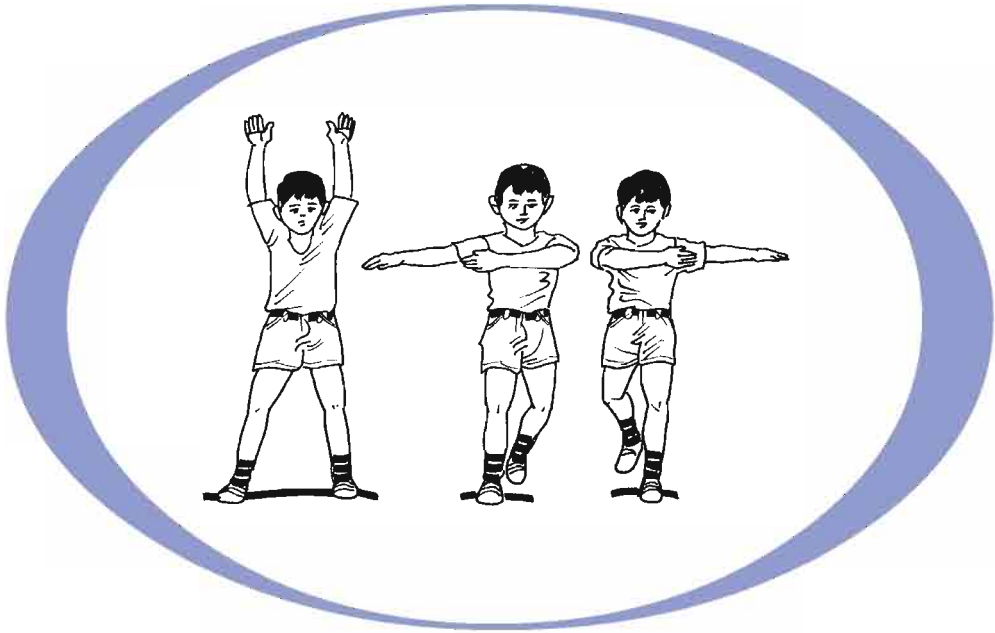
1. Berguling depan dan belakang termasuk nomor cabang olahraga ....
   a. senam lantai
   b. senam sibuyung
   c. senam massal
   d. senam irama
2. Dalam lompat harimau tumpuannya adalah ....
   a. tangan
   b. kaki
   c. bahu
   d. kepala
3. *Hand stand* adalah kemampuan berdiri bertumpu pada ....
   a. kaki
   b. tangan
   c. bahu
   d. kepala
4. Alas untuk melakukan senam lantai namanya ....
   a. matras
   b. tikar
   c. kasur
   d. keset
5. Berdiri di atas paha teman termasuk ....
   a. senam lantai
   b. senam ketangkasan
   c. kombinasi bentuk senam lantai dan ketangkasan
   d. senam sibuyung

II. Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang benar!

1. Gerakan berdiri dengan tangan disebut ....
2. Yang pertama kali menyentuh matras pada rol depan adalah ....
3. Yang pertama kali menyentuh matras pada rol belakang adalah ....
4. Hand stand termasuk senam ....
5. Roll depan dan belakang termasuk senam ....

III. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan uraian singkat!

1. Sebutkan 3 contoh yang termasuk senam lantai!
2. Apakah senam lantai itu?
3. Apakah hand stand itu?
4. Apakah guling lenting itu?
5. Sebutkan 2 contoh bentuk senam lantai dan senam ketangkasan!

BAB 11
GERAK RITMIK SEDERHANA

Apa yang akan kamu pelajari pada bab sebelas ini?

Pada bab ini kamu akan mempelajari:

A. Gerak Ritmik Sederhana di Tempat
B. Kombinasi Gerak Ritmik Sederhana

Peta Konsep

- GERAK RITMIK SEDERHANA
  - Gerak ritmik sederhana di tempat
    - Ayunan tangan ke belakang dan ke depan
    - Ayunan kedua tangan ke samping kanan dan kiri
    - Membungkuk dan meliukkan badan
    - Menekuk
  - Kombinasi gerak ritmik sederhana
    - Gerakan tiga langkah ke depan dan ke belakang sambil mendorong kedua tangan
    - Gerakan tiga langkah sambil merentangkan tangan
    - Gerakan satu langkah ke samping sambil merentangkan tangan.

Kata Kunci

- senam irama
- gerak langkah kaki
- mengayun
- memutar

BAB 11

GERAK RITMIK SEDERHANA

Gerak ritmik sederhana dapat dilakukan dalam bentuk irama. Senam irama merupakan perpaduan gerak tari dan olahraga. Gerakan senam irama hendaknya seirama dengan irama musik atau hitungan.

A. Gerak Ritmik Sederhana di Tempat

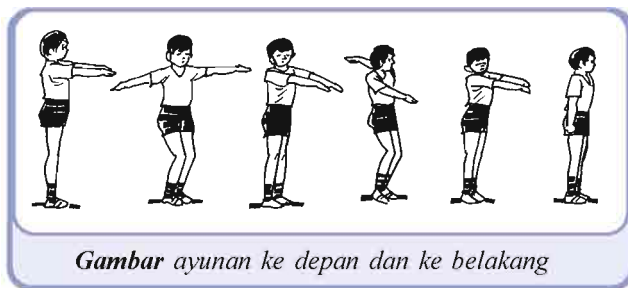
Berikut beberapa gerak ritmik sederhana di tempat yang dilakukan dengan hitungan

1. **Ayunan tangan ke belakang dan ke depan**

   Cara melakukan:

   - Sikap awal, berdiri tegak, kaki rapat, pandangan ke depan, kedua tangan lurus ke depan.
   - Gerakan:

     Hitungan 1: ayunkan tangan kanan ke belakang melalui samping kanan bawah kedua kaki mengeper.
     Hitungan 2: tarik kembali tangan kanan ke posisi semula, kaki mengeper.
     Hitungan 3: ayunkan tangan kiri ke belakang melalui samping kiri bawah kedua kaki mengeper.
     Hitungan 4: tarik kembali tangan kiri ke posisi semula kaki mengeper
     Hitungan 5: sama gerakan hitungan 1
     Hitungan 6: sama gerakan hitungan 2
     Hitungan 7: sama gerakan hitungan 3
     Hitungan 8: sama gerakan hitungan 4

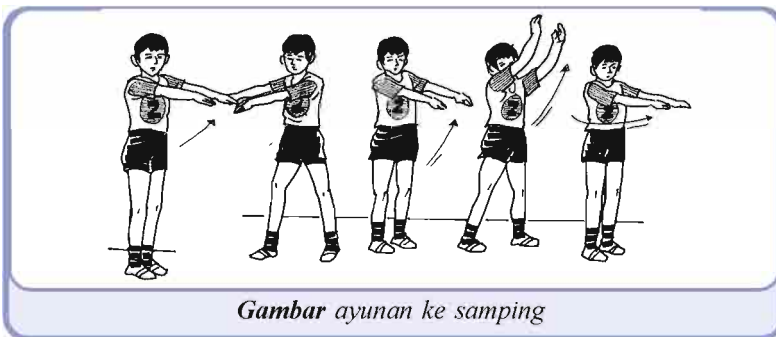
     Lakukan gerakan ini dengan 2 × 8 hitungan.

***Gambar** ayunan ke depan dan ke belakang*

2. **Ayunan kedua tangan ke samping kanan dan kiri**

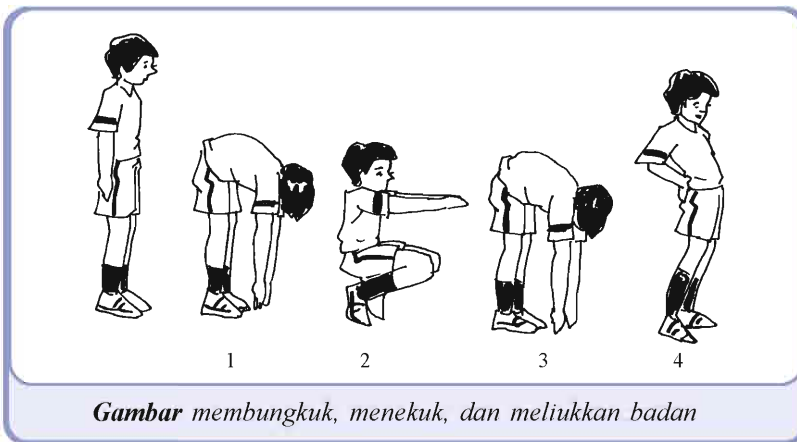
   Cara melakukan:

   - Sikap awal, berdiri tegak, kaki rapat, pandangan ke depan, kedua tangan lurus ke depan, pandangan mengikuti ujung jari.

- Gerakan:
  Hitungan 1: ayunkan kedua tangan ke samping kanan setinggi bahu sambil melangkahkan kaki kanan ke serong kanan depan, pandangan mengikuti ujung-ujung jari.
  Hitungan 2: tarik kembali kedua tangan dan kaki ke posisi semula.
  Hitungan 3: ayunkan kedua tangan ke samping kiri setinggi bahu sambil melangkahkan kaki kiri ke serong kiri depan, pandangan mengikuti ujung jari.
  Hitungan 4: tarik kembali kedua tangan dan kaki ke posisi semula.
  Hitungan 5: sama gerakan hitungan 1
  Hitungan 6: sama gerakan hitungan 2
  Hitungan 7: sama gerakan hitungan 3
  Hitungan 8: sama gerakan hitungan 4
  Lakukan gerakan ini dengan 2×8 hitungan.

***Gambar** ayunan ke samping*

3. **Membungkuk dan meliukkan badan**
   Cara melakukan:
   - Sikap awal, berdiri tegak, kaki kangkang, kedua tangan di samping badan.
   - Gerakan:
     Hitungan 1 dan 2: bungkukkan badan dua kali sambil meluruskan kedua tangan ke bawah hingga menyentuh tanah/lantai.
     Hitungan 3 dan 4: liukkan badan ke belakang kaki kanan ditekuk, kaki kiri lurus, kedua tangan menyilang di depan muka.
     Hitungan 5 dan 6: gerakan sama hitungan 1 dan 2
     Hitungan 7 dan 8: liukkan badan ke belakang kaki kiri ditekuk, kaki kanan lurus, kedua tangan menyilang di depan muka.

***Gambar** membungkuk dan meliukkan badan*

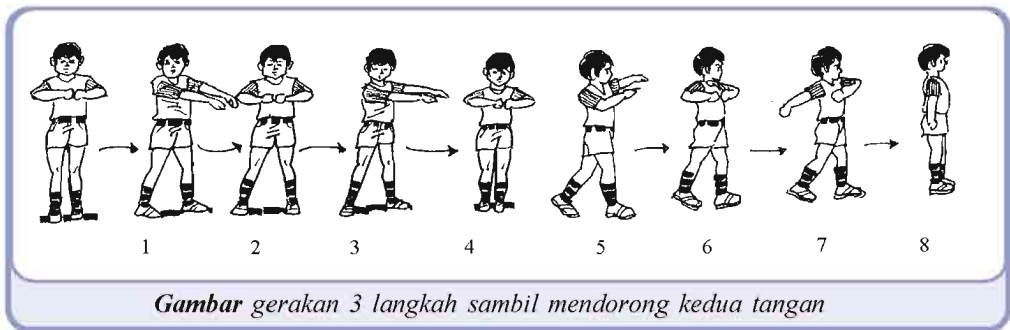
4. **Membungkuk, menekuk, dan meliukkan badan.**
   Cara melakukan:
   - Sikap awal berdiri, kaki rapat, kedua tangan di samping badan jari-jari tangan lurus.
     Gerakan:
     Hitungan 1: bungkukkan badan sehingga kedua tangan menyentuh kedua kaki, lutut tidak boleh ditekuk.
     Hitungan 2: ayunkan kedua tangan lurus ke depan setinggi bahu, kedua lutut ditekuk sehingga posisi jongkok.
     Hitungan 3: gerakan sama dengan hitungan satu.
     Hitungan 4: berdiri sambil meliukkan badan ke belakang kedua tangan di pinggang.
     Hitungan 5,7: gerakan sama dengan gerakan hitungan 1.
     Hitungan 6: gerakan sama dengan gerakan hitungan 2.
     Hitungan 8: gerakan sama dengan gerakan hitungan 4.

Gambar *membungkuk, menekuk, dan meliukkan badan*

B. Kombinasi Gerak Ritmik Sederhana dengan Jalan dan Lompat

Gerak ritmik dapat dikombinasikan dengan gerak-gerak lain. Berikut ini beberapa kombinasi gerak ritmik sederhana dengan jalan dan berhenti dengan irama hitungan.

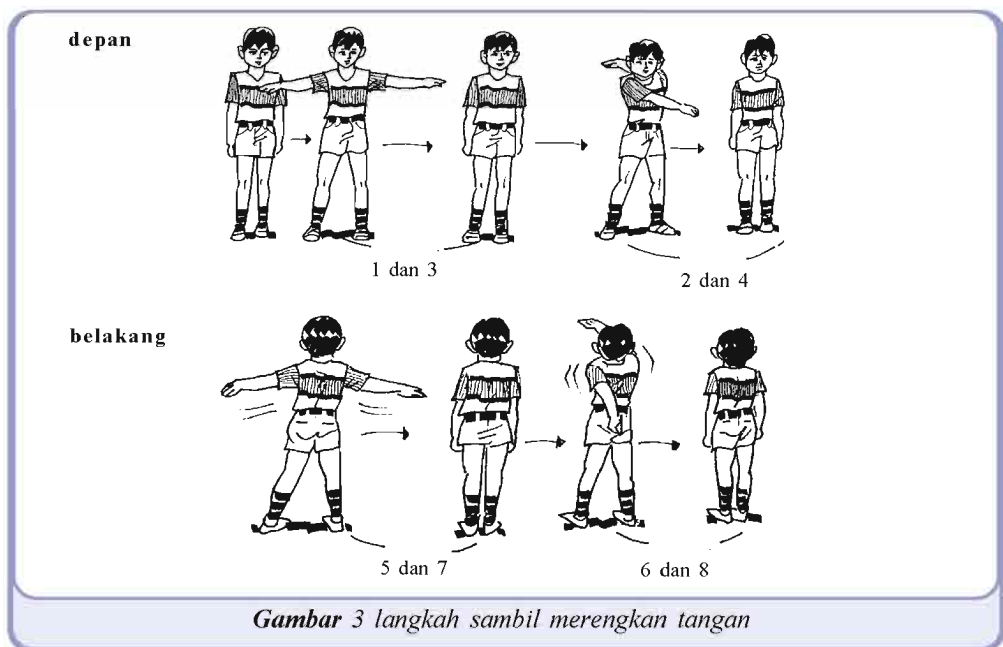
1. **Gerakan 3 langkah ke depan dan belakang sambil mendorong kedua tangan.**
   Cara melakukan:
   - Sikap awal, berdiri tegak, kaki rapat, kedua tangan mengepal di depan dada, siku setinggi bahu.
   - Gerakan:
     Hitungan 1: langkahkah kaki kanan ke depan bersamaan dengan gerakan mendorong kedua tangan ke depan.
     Hitungan 2: langkahkan kaki kiri ke depan bersamaan dengan gerakan menarik kedua tangan ke posisi semula.

Hitungan 3: sama gerakannya dengan hitungan satu.
Hitungan 4: langkahkan kaki kiri merapat di samping kaki kanan dengan berjinjit bersamaan dengan menarik kedua tangan ke posisi semula.
Hitungan 5: langkahkan kaki kiri ke belakang sambil mendorong kedua tangan ke depan.
Hitungan 6: langkahkan kaki kanan ke belakang sambil menarik kedua tangan ke posisi semula.
Hitungan 7: sama gerakannya dengan hitungan 5
Hitungan 8: langkahkan kaki kanan ke belakang merapat pada kaki kiri, bersamaan menarik kedua tangan ke posisi semula.

Gambar *gerakan 3 langkah sambil mendorong kedua tangan*

2. Gerakan 3 langkah sambil merentangkan tangan

Cara melakukan:

- Sikap awal berdiri tegak, kaki rapat, kedua tangan di samping badan.
- Gerakan:

Hitungan 1: melangkahkan kaki kanan ke serong kanan depan, bersamaan merentangkan tangan, tangan kiri depan, kemudian menarik kaki kiri di samping badan.
Hitungan 2: melangkahkan kaki kiri serong ke kiri depan, bersamaan merentangkan tangan, tangan kanan di depan, kemudian menarik kaki kanan ke depan, kemudian menarik kaki kanan ke depan sambil menarik kedua tangan ke posisi semula.
Hitungan 3: sama gerakannya dengan hitungan 1.
Hitungan 4: sama gerakannya dengan hitungan 2.
Hitungan 5: melangkahkan kaki kanan serong kanan belakang, bersamaan merentangkan tangan, tangan kiri di depan kemudian menarik kedua tangan dan kaki ke sikap semula.
Hitungan 6: melangkahkan kaki kiri, serong kiri belakang, bersamaan merentangkan tangan, tangan kanan di depan, kemudian menarik kedua tangan dan kaki ke posisi semula.
Hitungan 7: sama gerakannya dengan hitungan 5.
Hitungan 8: sama gerakannya dengan hitungan 7.

Gambar *3 langkah sambil merengkan tangan*

3. **Gerakan 1 langkah ke samping sambil merentangkan tangan**

   Cara melakukan:

   - Sikap awal berdiri tegak, kaki rapat, kedua tangan lurus di samping badan, jari-jari merapat lurus.
   - Gerakan:

     Hitungan 1: langkahkan kaki kanan ke samping kanan bersamaan merentangkan kedua tangan ke samping.

     Hitungan 2: Langkahkan kaki kiri dirapatkan ke kaki kanan dengan jinjit tumit kiri, sambil tangan kanan diayun ke bawah menyentuh paha kaki kiri, tangan kiri lurus ke atas menyentuh telinga kiri.

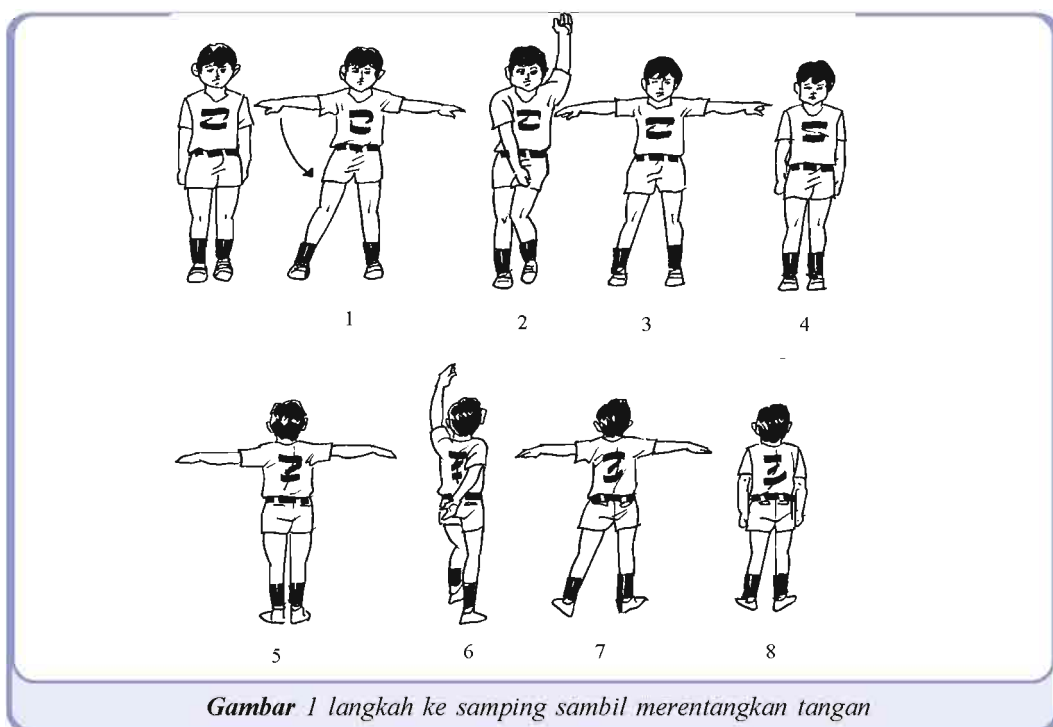
     Hitungan 3: langkahkan kaki kiri ke samping kiri, rentang kedua tangan ke samping.

     Hitungan 4: kaki kanan dirapatkan ke kaki kiri sambil menarik kedua tangan ke sikap semula.

     Hitungan 5: langkahkan kaki kiri ke samping kiri, bersamaan merentangkan kedua tangan ke samping.

     Hitungan 6: langkahkan kaki kanan merapatkan ke kaki kiri dengan jinjit tumit kanan sambil tangan kiri diayunkan ke bawah menyentuh paha kanan, tangan kanan lurus ke atas menyentuh telinga kanan.

     Hitungan 7: langkahkan kaki kanan ke samping kanan, rentangkan kedua tangan ke samping.

     Hitungan 8: kaki kiri dirapatkan ke kaki kanan, sambil menarik kedua tangan di samping badan (sikap semula).

Gambar 1 langkah ke samping sambil merentangkan tangan

4. Gerakan 4 langkah sambil mengayunkan dan merentangkan tangan

Cara melakukan:

- Sikap awal berdiri tegak, kaki rapat, kedua tangan lurus di samping badan, jari mengepal.
- Gerakan:

  Hitungan 1: langkahkan kaki kanan ke depan sambil mengayunkan kedua tangan ke depan lurus setinggi bahu (setengah mengepal).

  Hitungan 2: tarik kaki kiri ke depan merapat di samping kaki kanan (jinjit) sambil merentangkan kedua tangan selebar mungkin tangan kiri menyiku (seperti orang memanah).

  Hitungan 3: tarik kaki kiri ke depan sambil mengayunkan kedua tangan ke depan lurus setinggi bahu (tangan mengepal)

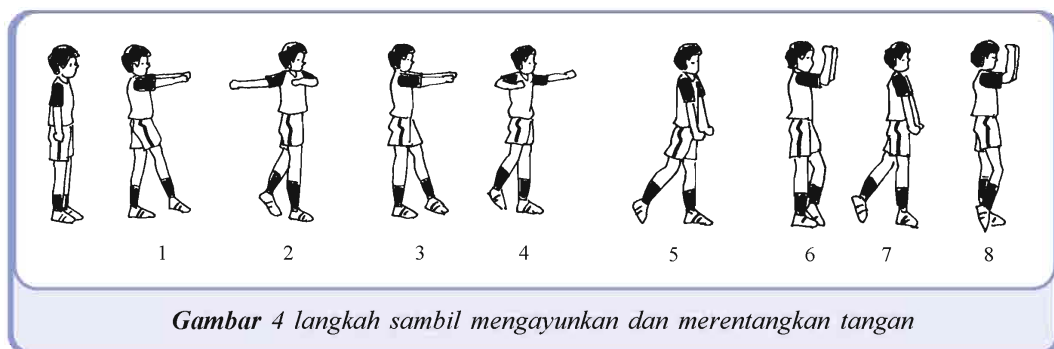
  Hitungan 4: tarik kaki kanan ke depan merapat di samping kaki kiri (jinjit) sambil merentangkan kedua tangan selebar mungkin tangan kanan menyiku (seperti orang memanah)

  Hitungan 5: langkahkan kaki kanan ke belakang sambil mendorong kedua tangan ke bawah mengepal (seperti orang memompa)

  Hitungan 6: langkahkan kaki kiri ke belakang (jinjit) di samping kaki kanan sambil menarik kedua tangan ke atas menyiku setinggi bahu (tangan mengepal)

  Hitungan 7: langkahkan kaki kiri ke belakang sambil mendorong kedua tangan ke bawah mengepal

Hitungan 8: langkahkan kaki kanan ke belakang jinjit di samping kaki kiri sambil menarik kedua tangan ke atas menyiku setinggi bahu (tangan mengepal)

Gambar 4 langkah sambil mengayunkan dan merentangkan tangan

Tugas

1. Buatlah gambar gerakan langkah kaki senam ritmik sederhana!
2. Carilah 3 gambar atlit senam ritmik beserta prestasi yang telah dicapai!

Rangkuman

1. Senam ritmik merupakan perpaduan gerak tari dan olahraga.
2. Senam ritmik biasanya diiringi dengan irama atau hitungan.
3. Gerak ritmik dapat dilakukan di tempat maupun berpindah tempat.

Refleksi

1. Berdasarkan pembahasan materi di atas, buatlah kesimpulan tentang beberapa hal yang dapat menunjang peningkatan gerak ritmik.
2. Bersama kelompok belajarmu, lakukan kegiatan berupa latihan tentang gerak ritmik. Amatilah kegiatan tersebut dan diskusikan. Laporkan hasilnya kepada guru!

Uji Kompetensi

I. Pilihlah satu jawaban yang kamu anggap benar!

1. Gerak ritmik termasuk ....
   a. senam lantai
   b. senam ketangkasan
   c. senam irama
   d. senam sibuyung
2. Gerak ritmik harus disesuaikan dengan ....
   a. irama/hitungan
   b. tubuh
   c. jenis kelamin
   d. a, b, dan c salah
3. Sebelum gerak ritmik sebaiknya melakukan ....
   a. pemanasan
   b. pendinginan
   c. minum air es
   d. a, b, dan c benar
4. Langkah tiga dalam gerak ritmik disebut ....
   a. single pass
   b. five pass
   c. wall pass
   d. a dan b benar
5. Melangkah ke samping kanan dan ke kiri satu kali disebut ....
   a. single pass
   b. five pass
   c. wall pass
   d. a dan b benar

II. Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang benar!

1. Gerak ritmik dilakukan dengan ....
2. Gerak ritmik juga disebut ....
3. Gerak ritmik diiringi dengan ....
4. Setelah gerak ritmik melakukan ....
5. Gerak ritmik perpaduan antara ... dan ....

III. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan uraian singkat!

1. Apakah wall pass itu?
2. Apakah single pass itu?
3. Apakah tujuan melakukan gerak ritmik?
4. Apakah senam ritmik itu?
5. Mengapa senam ritmik harus disesuaikan dengan irama?

BAB 12
GERAK DASAR RENANG GAYA DADA

Apa yang akan kamu pelajari pada bab dua belas ini?

Pada bab ini kamu akan mempelajari:
A. Teknik Dasar Renang Gaya Dada
B. Dasar-dasar Keselamatan di Air

Peta Konsep

- GERAK DASAR RENANG
  - Renang Gaya Dada
    - Gerakan meluncur
    - Gerakan tungkai
    - Gerakan tangan
    - Cara bernapas
    - Kombinasi gerakan tangan dan tungkai
  - Dasar-dasar Keselamatan di Air

Kata Kunci

- gaya dada
- gaya lengan
- gerakan tungkai
- gerakan pengambilan napas
- kombinasi gerakan lengan dan tungkai

BAB 12

GERAK DASAR RENANG GAYA DADA

Renang merupakan salah satu cabang olahraga yang dilakukan di air. Renang termasuk cabang olahraga yang diperlombakan. Ada 4 gaya yang diperlombakan dalam renang yaitu: gaya bebas, gaya punggung, gaya dada/katak, dan gaya kupu-kupu. Dari keempat gaya tersebut, yang paling digemari bagi perenang pemula adalah gaya dada (*breast stroke*).

A. Teknik Dasar Renang Gaya Dada

Teknik dasar yang dipelajari untuk renang gaya dada, antara lain:

1. **Gerakan meluncur**

   Cara melakukan:
   - Berdiri tegak di tepi kolam dengan kedua kaki, pantat menempel di dinding kolam.
   - Bungkukkan badan hingga masuk di permukaan air sambil menempelkan salah satu telapak kaki pada dinding kolam.

Gambar *gerakan dasar renang gaya dada*

   - Luruskan kedua tangan ke depan dengan jari-jari tangan saling terkait, telapak tangan menghadap ke bawah.
   - Doronglah tubuh dengan meluruskan kedua kaki secara bersama-sama, sehingga tubuh akan meluncur di permukaan air.
   - Saat meluncur usahakan kaki, tubuh, dan tangan di permukaan air, sehingga dapat meluncur dengan baik dan pertahankan sampai berhenti.
   - Lakukan secara berulang-ulang.

2. **Gerakan tungkai renang gaya dada**

   Agar dapat melakukan gerakan kaki dengan baik, maka sebaiknya melakukan gerakan tungkai di pinggir kolam renang terlebih dahulu.

Gambar *gerakan tungkai renang gaya dada*

   Cara melakukannya:
   - Kedua tangan memegang bibir ko-lam.
   - Sikap badan telungkup di permukaan air.
   - Kedua kaki lurus ke belakang saling berdampingan.

- Gerakan: tarik kedua kaki serentak sehingga membentuk sudut pada bagian lutut, lakukan gerakan memutar yang bersumbu pada pangkal paha, doronglah telapak kaki ke samping dengan kuat, dan diakhiri lecutan kedua ujung telapak kaki. Selanjutnya, kedua kaki menutup kembali lurus ke belakang seperti semula.

3. **Gerakan tangan renang gaya dada**

Gerakan tangan dalam renang gaya dada sangat penting. Karena gerakan tangan merupakan unsur pendorong yang paling kuat selain gerakan kaki. Gerakan tangan dilakukan secara bersama-sama.

Cara melakukan:

- Berdiri di dalam kolam yang berkedalaman setinggi pangkal paha, ambil napas dalam-dalam.
- Bungkukkan badan hingga berada di permukaan air.
- Posisi kedua tangan berada di atas kepala dengan siku ditekuk, telapak saling berkaitan.
- Gerakan, luruskan kedua tangan, kemudian membuka ke samping selebar-lebarnya, selanjutnya melakukan tarikan hingga membentuk pada siku lingkaran dengan patokan di bawah dada dan dagu, saat kedua lengan saling bertemu, lanjutkan dengan mengepit kedua siku secara bersama-sama di depan dada. Selanjutnya lakukan gerakan seperti semula.

Gambar gerakan tangan renang gaya dada

- Lakukan secara berulang-ulang.

4. **Cara bernapas renang gaya dada**

Cara melakukan:

- Pada saat kedua siku saling mengepit leher, bahu diangkat untuk mengambil napas melalui mulut.
- Dilanjutkan dengan meluruskan kedua tangan ke depan sambil mendorong bahu.
- Kepala dimasukkan ke bawah permukaan air untuk membuang udara.

5. **Kombinasi gerakan lengan dan tungkai renang gaya dada**

Cara melakukan:

- Berdiri di pinggir kolam, ambil napas dalam-dalam kemudian meluncur dengan kedua tangan lurus ke depan.
- Bukalah kedua tangan melebar ke samping, pada saat itu lakukan pembuangan udara di dalam air secara pelan-pelan, tarik kedua tangan serentak hingga kedua siku berdekatan, dengan menutupnya kedua tangan angkat kepala, bahu saat itulah mengambil udara di atas permukaan air sebanyak-banyaknya, diikuti menekuknya tungkai kaki bagian bawah.

Gambar kombinasi gerakan lengan dan tungkai renang gaya dada

- Lakukan secara berulang-ulang, misalnya berenang 25 meter.

B. Dasar-dasar Keselamatan di Air

Keselamatan dalam melakukan olahraga sangat diperlukan bagi seorang atlet. Apalagi olahraga yang dilakukan di air. Seorang atlet renang selain menguasai dalam berenang, juga harus menguasai dasar-dasar keselamatan di air. Semua itu dimaksudkan agar dapat menciptakan kondisi yang aman, nyaman, dan menyenangkan.

Adapun dasar-dasar keselamatan di air antara lain:

1. Melakukan pemanasan dan pendinginan sebelum dan sesudah berenang, dimaksudkan untuk menghindari kemungkinan terjadinya cedera.
2. Taatilah semua tata tertib yang ada di kolam renang.
3. Berhati-hatilah dalam melakukan kegiatan renang untuk menghindari kecelakaan yang dapat membahayakan diri sendiri dan orang lain.
4. Jagalah kebersihan kolam renang dan lingkungan kolam renang selama berada di kolam renang.

Tugas

Carilah 3 gambar atlet renang nasional maupun internasional beserta asalnya!

Rangkuman

1. Renang adalah cabang olahraga yang dilakukan di air.
2. Ada 4 gaya renang: yaitu gaya bebas, punggung, dada/katak, kupu-kupu.
3. Dasar-dasar keselamatan di air:
   a. Melakukan pemanasan.
   b. Taatilah tata tertib di kolam renang.
   c. Berhati-hati dalam berenang.
   d. Menjaga kebersihan kolam renang.

Refleksi

1. Berdasarkan pembahasan materi di atas, buatlah kesimpulan tentang hal-hal yang dapat menunjang peningkatan renang gaya dada!

2. Bersama kelompok belajarmu lakukan latihan renang gaya dada di kolam renang di dekat daerahmu. Amatilah dan diskusikan tentang selama latihan. Laporkan hasilnya pada guru!

Uji Kompetensi

I. Pilihlah satu jawaban yang kamu anggap benar!

1. Renang gaya dada juga disebut ....
   a. crawl
   b. back crawl
   c. butterfly
   d. breast stroke
2. Gerakan kaki gaya dada bersumbu pada ....
   a. bahu
   b. pangkal paha
   c. lutut
   d. pergelangan kaki
3. Arah gerakan kaki gaya dada adalah ....
   a. ke belakang
   b. ke depan
   c. membuka dan menutup
   d. ke samping
4. Pengaruh gerakan lecutan kaki renang gaya dada adalah ....
   a. memberi dorongan ke depan
   b. memberi dorongan ke atas
   c. memberi dorongan ke samping
   d. a, b, dan c jawaban salah
5. Posisi tubuh lurus di permukaan air juga disebut ....
   a. stream line
   b. line mans
   c. back line
   d. on line

II. Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang benar!

1. Mengambil napas renang gaya dada memakai ....
2. Renang gaya dada juga disebut ....
3. Sebelum berenang sebaiknya memakai ....
4. Pada waktu berenang sebaiknya memakai ....
5. Posisi badan renang gaya dada adalah ....

III. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan uraian singkat!

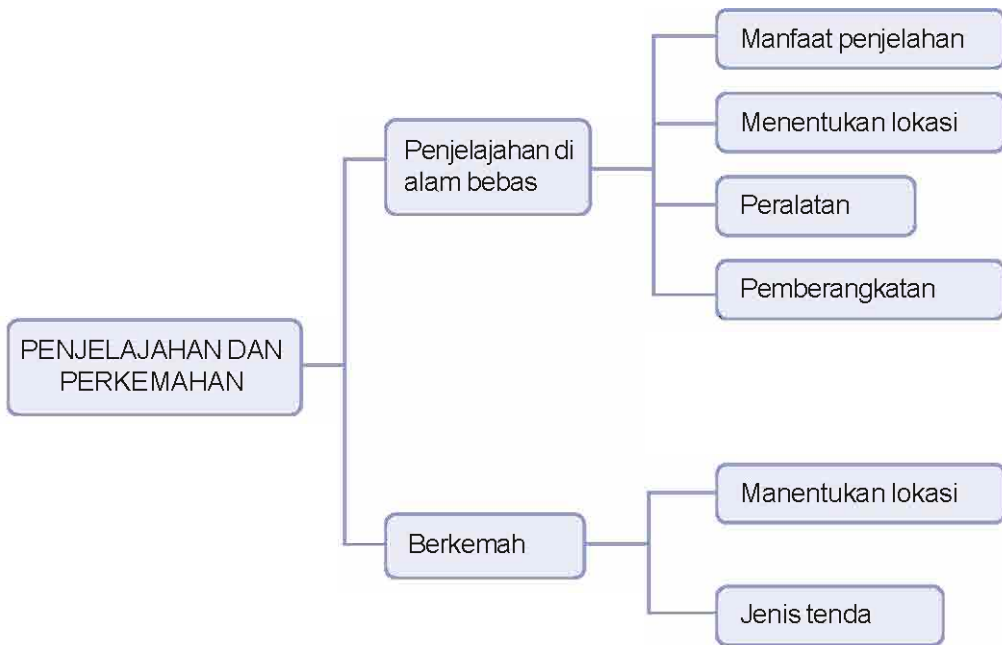
1. Sebutkan 4 gaya renang!
2. Sebutkan 3 larangan yang dilakukan ketika di kolam renang!
3. Jelaskan secara singkat cara berlatih lengan renang gaya dada!
4. Jelaskan secara singkat cara mengambil napas renang gaya dada!
5. Apakah yang dimaksud stream line?

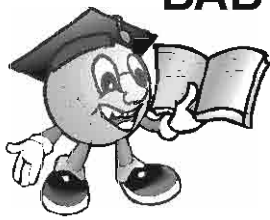
BAB 13
PENJELAJAHAN DAN PERKEMAHAN

Apa yang akan kamu pelajari pada bab tiga belas ini?

Pada bab ini kamu akan mempelajari:

A. Aktivitas Penjelajahan di Alam Bebas
B. Mendirikan Kemah

Peta Konsep

Kata Kunci

- penjelajahan
- lokasi
- kompas
- berkemah
- tenda

BAB 13

PENJELAJAHAN DAN PERKEMAHAN

Penjelajahan dan berkemah di alam bebas adalah suatu kegiatan yang menuntut kemandirian, keterampilan, dan tanggung jawab. Hal yang paling utama dalam kegiatan penjelajahan dan berkemah adalah upaya pengenalan dan upaya pelestarian lingkungan alam.

A. Aktivitas Penjelajahan di Alam Bebas

Penjelajahan di alam bebas yang dilakukan dengan berjalan kaki merupakan kegiatan yang menyenangkan bagi anak sekolah dasar. Banyak manfaat yang dapat diambil dari kegiatan ini, antara lain:

1. Menambah pengetahuan dan pengalaman.
2. Menambah rasa syukur kepada Tuhan atas kebesaran-Nya yang telah menciptakan alam beserta isinya yang beraneka ragam bentuk dan warnanya.
3. Menambah rasa kebersamaan, disiplin, keuletan, dan tanggung jawab.
4. Badan menjadi sehat dan kuat.

Untuk menunjang kenyamanan dan keselamatan ketika melakukan aktivitas penjelajahan di alam bebas, yang perlu diperhatikan antara lain:

1. Harus mengetahui lokasi yang akan dituju.
2. Harus mengetahui medan yang akan dilalui.

Setelah mengetahui lokasi yang akan dituju dan medan yang akan dilalui, langkah selanjutnya adalah peralatan yang akan digunakan dalam perjalanan dan ketika beristirahat/berkemah. Peralatan yang harus dipersiapkan dalam perjalanan dan berkemah, antara lain:

1. Ransel parasut yang mampu memuat peralatan.
   a. *Sleeping bag* untuk mencegah rasa dingin.
   b. Pakaian
   c. Jas hujan
   d. Tempat air

e. Peralatan memasak
    f. Tempat air
    g. Peralatan mandi
    h. Tenda, pancang, dan tali
    i. Kompas
    j. Senter
    k. Makanan yang tahan lama dan mudah dimasak, misalnya mi instan.
    l. Obat-obatan
    m. Alat pemotong
2. Sepatu bot
3. Jaket
4. Topi
5. Tongkat

Pemberangkatan

1. Jumlah peserta
    - Terdiri beberapa orang sesuai dengan jumlah siswa.
    - Tiap regu terdiri 10 orang siswa putri, 10 orang siswa putra, dan 1 orang pembina.
2. Waktu pemberangkatan.
3. Pelepasan pemberangkatan dengan upacara sederhana.

B. Berkemah

Kegiatan mendirikan kemah membutuhkan pengetahuan, keterampilan, dan perlengkapan kemah yang mencukupi. Perlengkapan kemah antara lain: tenda, pancang, tali, tongkat, alat pemotong, dan martil. Kemah digunakan untuk melindungi dari panas, hujan, dingin, angin, dan gangguan binatang buas.

Adapun syarat-syarat yang harus diperhatikan dalam mendirikan kemah adalah sebagai berikut.

1. Menentukan lokasi perkemahan

Lokasi perkemahan harus baik. Carilah lokasi yang cukup aman untuk ditempati. Hindari lokasi perkemahan yang rawan longsor dan banjir yang menimbulkan bahaya.

2. Menentukan tenda

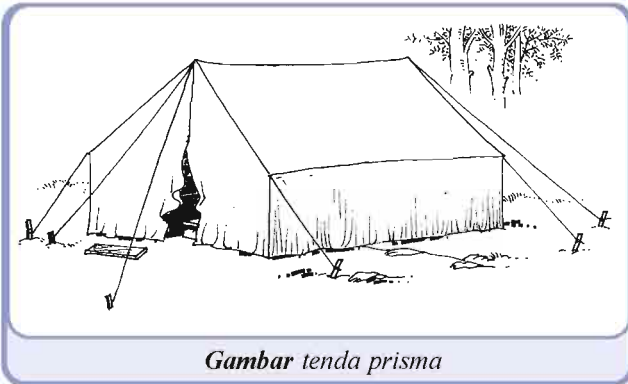
Ada berbagai macam tenda yang dapat digunakan ketika berkemah. Ada tenda yang mampu menampung banyak orang, dan ada tenda yang hanya mampu menampung 2 orang.

Berikut beberapa jenis tenda dengan cara mendirikannya:

a. *Tenda prisma*

Cara mendirikan:

- Tentukan tempat untuk mendirikan tenda.
- Letakkan tenda dengan punggung di atas.
- Pasanglah 1 tiang tenda depan dan 1 tiang tenda belakang.
- Pasangkanlah patok-patok pada pintu tenda dan tiap sudut.
- Tegakkan tongkat/tiang depan dan ikatlah dengan tali pada patok.
- Tegakkan tongkat belakang, ikatlah dengan tali pada patok.
- Ikatlah tali-tali sudut tenda pada patok.
- Dirikanlah tenda secara bersama-sama.

Gambar *tenda prisma*

b. *Tenda kubah*

Tenda berbentuk seperti kubah. Biasanya tenda yang berbentuk kubah hanya dapat menampung beberapa orang saja.

Gambar *tenda kubah*

c. *Tenda yang berbentuk setengah lingkaran*

Cara mendirikan:

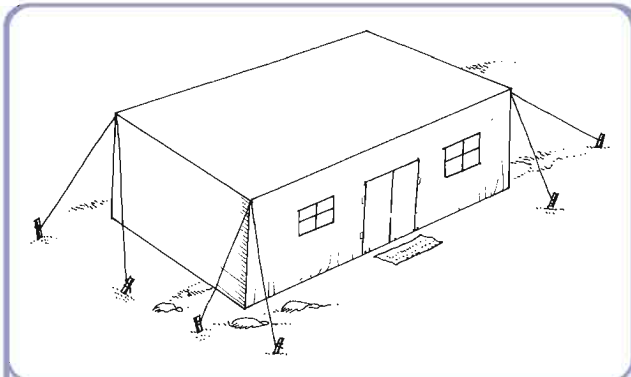
- Tentukan tempat untuk mendirikan tenda.
- Letakkan tenda dengan punggung di atas.

- Pasangkan 3 tiang yang berbentuk setengah lingkaran di bawahnya.
- Tegakkan secara bersama-sama dan ikat pada patok dengan kuat.

Gambar *tenda setengah lingkaran*

d. *Tenda yang berbentuk segi empat*

Cara mendirikan:

- Tentukan tempat untuk mendirikan tenda.
- Letakkan tenda dengan punggung di atas.
- Pasangkan 4 tiang pada sudut tenda.
- Tegakkan 2 tiang tenda depan dan ikatkan pada patok
- Tegakkan 2 tiang tenda belakang dan ikatkan pada batu dengan kuat.

Gambar *tenda segi empat*

Tugas

1. Buatlah 3 pancang yang bahannya dari bambu!
2. Buatlah 3 gambar tenda yang berbeda!

Rangkuman

1. Tujuan dalam penjelajahan dan berkemah adalah pengenalan alam sekitar.
2. Manfaat penjelajahan dan berkemah:
   - Menambah pengetahuan dan pengalaman.
   - Menambah ketaatan kepada Tuhan.
   - Menambah keuletan, kemandirian, disiplin, kebersamaan, dan tanggung jawab.
   - Badan menjadi sehat dan kuat.
3. Jenis-jenis bentuk tenda, yakni: prisma, kubah, setengah lingkaran, dan segi empat

Refleksi

1. Berdasarkan pembahasan materi di atas buatlah kesimpulan tentang beberapa hal yang dapat menunjang kegiatan penjelajahan di alam bebas dan berkemah.
2. Lakukan kegiatan untuk meningkatkan kemampuan dalam menjelajah dan berkemah.

   Bersama kelompok belajarmu, pergilah ke lapangan/halaman untuk mengadakan latihan mendirikan tenda. Amatilah selama latihan dan diskusikan bagaimana cara mendirikan tenda yang cepat dan benar. Laporkan hasilnya pada guru.

Uji Kompetensi

I. Pilihlah satu jawaban yang kamu anggap benar!

1. Berkemah bertujuan untuk melatih ....
   a. mandiri
   b. kerja sama
   c. keterampilan
   d. a, b, dan c benar

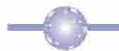
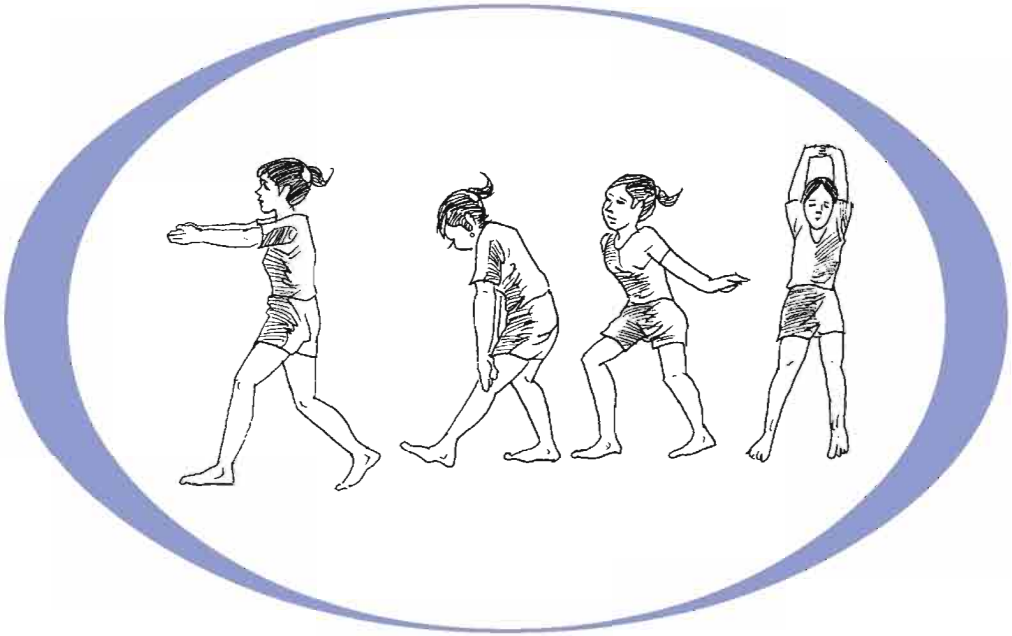
2. *Sleeping bag* berfungsi untuk ....
   a. mencegah rasa dingin
   b. mencegah rasa haus
   c. mencegah rasa panas
   d. mencegah rasa lapar

3. Tempat yang baik untuk berkemah adalah ....
   a. alun-alun
   b. lereng gunung
   c. hutan
   d. lembah
4. Makanan yang sebaiknya dibawa saat penjelajahan misalnya ....
   a. mi instan
   b. beras
   c. daging
   d. bubur
5. Pakaian pelindung dari hujan namanya ....
   a. jas hujan
   b. jaket
   c. payung
   d. kemeja

II. Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang benar!

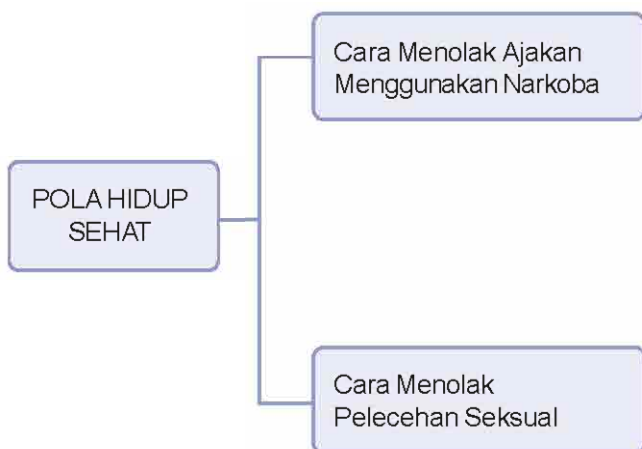
1. Makanan yang dibawa dalam kegiatan penjelajahan dan berkemah sebaiknya ....
2. Mendirikan kemah yang aman sebaiknya di tempat yang ....
3. Alat untuk menentukan arah, namanya ....
4. Alat untuk mencegah rasa dingin waktu berkemah namanya ....
5. Jas hujan berguna untuk ....

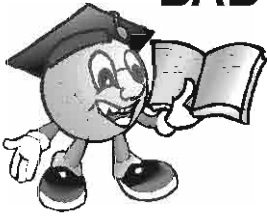
III. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan uraian singkat!

1. Sebutkan 3 manfaat melakukan penjelajahan di alam bebas!
2. Sebutkan 5 peralatan yang digunakan untuk berkemah!
3. Apakah *sleeping bag* itu?
4. Apakah kompas itu?
5. Sebutkan 3 bahan makanan yang tahan lama dan mudah dimasak!

BAB 14
POLA HIDUP SEHAT

Apa yang akan kamu pelajari pada bab empat belas ini?

Pada bab ini kamu akan mempelajari:

A. Mengenal Cara Menolak Ajakan Menggunakan Narkoba
B. Mengenal Cara Menolak Perlakuan Pelecehan Seksual

Peta Konsep

Kata Kunci

BAB 14
POLA HIDUP SEHAT

Kesehatan sangat penting dalam kehidupan manusia. Kesehatan manusia meliputi sehat jasmani dan sehat rohani. Untuk memperoleh sehat jasmani, diperlukan pola hidup yang sehat, antara lain makan teratur, olahraga teratur, dan istirahat teratur, serta menjauhi makanan/minuman yang merusak tubuh. Sehat rohani diperlukan pendidikan agama/mental supaya dapat menjauhi atau menolak hal-hal yang dilarang oleh agama. Misalnya pemakaian narkoba dan pelecehan seksual.

A. Cara Menolak Ajakan Menggunakan Narkoba

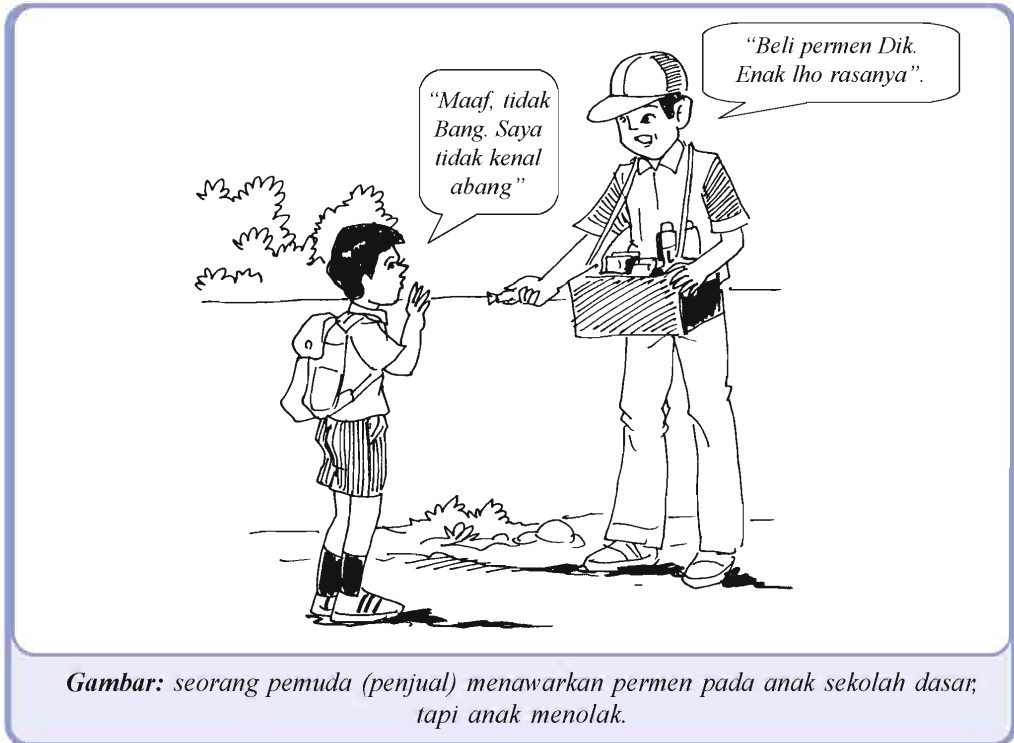
Efek pemakaian narkoba terhadap tubuh manusia tergantung dari faktor psikologis dan biologis. Faktor psikologis misalnya turunnya kepribadian, matinya perasaan, harapannya hancur. Faktor biologis, misalnya berat badan menurun, kecanduan, dan alergi.

Narkoba sangat membahayakan hidup pemakai, orang tua dan orang sekitar atau masyarakat. Bagi si pemakai narkoba, ia akan menghadapi kematian karena over dosis atau terserang penyakit karena terlalu lama mengonsumsi narkoba. Bagi orang tua dan masyarakat, berusaha mengembalikan kesadaran untuk tidak memakai narkoba serta merehabilitasi si pemakai agar dapat kembali bermasyarakat yang baik.

Hukuman bagi peracik/pembuat narkoba lebih berat daripada pengedar maupun pemakai. Hukumannya bisa berupa tahanan maupun hukuman mati. Itu semua tergantung besar kecilnya kesalahan/pelanggaran yang dilakukan. Meskipun ada perbedaan hukuman, kita tidak boleh mencobanya baik sebagai peracik, pengedar, maupun pemakai narkoba, karena narkoba membahayakan diri dan masa depan bangsa.

Anak usia sekolah sangat beresiko terkena pengaruh penggunaan narkoba, terutama anak sekolah dasar. Hal ini disebabkan sifat anak yang selalu ingin tahu dan mencoba-coba. Selain itu, anak lebih mudah dipengaruhi oleh orang dewasa, sehingga mudah menerima bujukan dari para pengedar narkoba.

Kadangkala pengedar narkoba menawarkan permen yang dicampur dengan narkoba. Mereka merayu, dengan kata-kata yang menarik. Misalnya: “E ... Dik. Ayo beli permen ini. Enak lho rasanya, selain manis, setelah makan permen ini badanmu cepat tinggi, kuat, dan rasanya seperti terbang di langit”. Dengan promosi demikian, mungkin anak tertarik untuk membelinya.

Gambar: *seorang pemuda (penjual) menawarkan permen pada anak sekolah dasar, tapi anak menolak.*

Setelah tahu rasa permen, anak merasa ketagihan. Kesempatan itu yang digunakan pengedar untuk menaikkan harga permen dari ribuan sampai ratusan ribu. Bagi si anak yang merasa ketagihan, berapa pun harganya tetap akan dibelinya meskipun harus menipu, mencuri uang teman sekolah, guru, orang tua, maupun masyarakat sekitar.

Melihat hal itu, diperlukan peran semua pihak untuk bekerja sama, baik orang tua, guru, tokoh masyarakat, maupun penegak hukum untuk mencegah penggunaan narkoba. Misalnya dengan mengenalkan dampak buruk penggunaan narkoba baik di sekolah, di rumah, maupun di masyarakat melalui penyuluhan yang dilakukan oleh orang tua, guru, maupun aparat penegak hukum.

Beberapa tindakan yang harus dilakukan siswa untuk menolak tawaran penggunaan narkoba, antara lain:

1. Menolak membeli makanan atau obat-obatan dari orang yang tidak dikenal.

2. Menghindari sesuatu yang sifatnya mencoba-coba, misalnya permen, rokok, maupun makanan/minuman yang katanya dapat membuat kuat, cepat pandai, dan rasanya nikmat seperti terbang di langit.
3. Menanyakan jenis makanan atau zat yang ditawarkan oleh orang yang belum dikenal, kepada guru atau orang tua. Apalagi bila rasanya berbeda dengan biasanya.
4. Meninggalkan orang yang menawari makanan atau zat, setelah mengetahui penjelasan dari guru atau orang tua.
5. Memberi penjelasan kepada teman bahwa makanan atau zat yang ditawarkan orang itu (penjual) mengandung narkoba, sehingga teman-teman tidak jadi membeli atau menerimanya.
6. Mengajak teman yang terbiasa membeli makanan yang mengandung narkoba untuk meninggalkan kebiasaannya karena sangat berbahaya.
7. Melaporkan kepada guru atau orang tua, bila ada teman yang membeli makanan yang mengandung narkoba setelah mendapat penjelasan dari guru/orang tua.
8. Menolak pemberian sesuatu dari orang lain yang mengandung narkoba walaupun sifatnya cuma-cuma.
9. Tidak bergaul dengan pemakai narkoba.

B. Cara Menolak Pelecehan Seksual

Pelecehan seksual bisa terjadi di sekolah, rumah, maupun tempat umum. Hal ini terjadi karena pelaku tidak bisa mengendalikan diri serta kurangnya pendidikan agama. Pelaku pelecehan seksual adalah orang yang dikenal oleh korban maupun orang yang belum dikenal. Korban pelecehan seksual bisa terjadi pada anak laki-laki maupun anak perempuan.

Pelecehan seksual sangat berakibat buruk bagi pelaku maupun si korban akibat tersebut antara lain:

a. Bagi pelaku pelecehan seksual
   - Akan mendapatkan hukuman sanksi
   - Hancurnya harga diri/nama baik.

b. Bagi si korban pelecehan seksual
   - Hancurnya masa depan.
   - Terganggunya mental maupun fisik.

Langkah-langkah untuk menolak/menghindari perlakuan pelecehan seksual.

1. Memahami dengan baik tentang akibat pelecehan seksual.
2. Menghindari memakai pakaian yang menonjolkan bentuk tubuh saat berada di tempat umum.
3. Menghindari berada di tempat yang sepi tanpa didampingi pihak keluarga.
4. Biasakan bersama keluarga saat bepergian.
5. Berani menolak tindakan pelecehan seksual yang dilakukan oleh orang yang sudah dikenal maupun orang yang belum dikenal.
6. Tidak berdandan secara berlebihan bagi kaum perempuan.
7. Menghindari perkataan yang mengarah pada terjadinya pelecehan seksual.
8. Menghindari perilaku mencolok yang mengundang/menimbulkan pelecehan seksual.
9. Menolak diajak melihat, membaca, gambar, atau film porno.

Tugas

Diskusikan dengan temanmu, tentang akibat penyalahgunaan narkoba! Laporkan hasil diskusimu kepada guru.

Rangkuman

1. Anak usia sekolah sangat beresiko terkena penggunaan narkoba karena sifat anak yang selalu ingin tahu dan mencoba-coba.
2. Yang berperan untuk mencegah penyalahgunaan narkoba yaitu orang tua, guru, pemuka masyarakat, dan aparat penegak hukum.
3. Korban pelecehan seksual biasa terjadi pada anak perempuan maupun anak laki-laki.

Refleksi

1. Berdasarkan pembahasan materi di atas, buatlah kesimpulan tentang cara menolak ajakan menggunakan narkoba dan menghindari pelecehan seksual.
2. Bersama kelompok belajarmu, pergilah ke perpustakaan. Lakukan kegiatan yang menambah pengetahuan. Amati dan diskusikanlah tentang cara menolak ajakan penyalahgunaan narkotika dan pelecehan seksual. Laporkan hasilnya kepada guru.

Uji Kompetensi

I. Pilihlah satu jawaban yang kamu anggap benar!

1. Biasanya yang sangat beresiko terkena pengaruh narkoba adalah ....
   a. orang tua
   b. anak usia sekolah
   c. pedagang
   d. nelayan
2. Sifat anak yang mengakibatkan beresiko terkena pengaruh narkoba adalah ....
   a. berani
   b. selalu ingin tahu
   c. egois
   d. jujur
3. Untuk mencegah penggunaan narkoba diperlukan kerja sama ....
   a. orang tua dan guru
   b. guru dan tokoh masyarakat
   c. orang tua dan tokoh masyarakat
   d. orang tua, guru, tokoh masyarakat, dan aparat penegak hukum
4. Aparat penegak hukum yang dilapori adanya pengguna narkoba dan pelecehan seksual adalah ....
   a. hakim
   b. jaksa
   c. polisi
   d. tentara
5. Korban pelecehan seksual adalah anak laki-laki atau anak perempuan hingga berusia ....
   a. 16 tahun
   b. 18 tahun
   c. 17 tahun
   d. 15 tahun

II. Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang benar!

1. Makanan bercampur dengan narkoba yang dijual kepada anak sekolah dasar biasanya berbentuk ....
2. Sifat anak yang selalu ingin tahu dan mencoba-coba, berakibat anak ....
3. Apabila diberi sesuatu dari orang yang belum dikenal sebaiknya ....
4. Untuk mencegah pelecehan seksual, sebaiknya anak perempuan berpakaian ....
5. Apabila melihat teman diperlakukan tidak senonoh sebaiknya melapor kepada ....

III. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan uraian singkat!

1. Sebutkan 2 sifat anak yang mudah dipengaruhi menggunakan narkoba!
2. Sebutkan 4 pihak yang sangat berperan dalam penanggulangan penggunaan narkoba!
3. Mengapa anak mudah dipengaruhi untuk menggunakan narkoba?
4. Jelaskan akibatnya bila anak menjadi korban pelecehan seksual!
5. Siapakah yang sangat berperan dalam penanggulangan pelecehan seksual? Sebutkan 3 saja!

Daftar Pustaka

Abdul Syukur (et al). 2005. *Ensiklopedi Umum untuk Pelajar*. Jakarta: PT Ichtiar Baru van Hoeve.

Agus Mahendra. 2001. *Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar.* Jakarta: Ditjen Olahraga Depdiknas.

Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. 1996. *Metodik Pengajaran Jasmani dan Kesehatan di Sekolah Dasar*. Jakarta: Depdikbud.

_____. 1985. *Petunjuk Praktis Bermain Bola Voli*. Jakarta: Ditjen Pendidikan Dasar.

Departemen Pendidikan Nasional. 2002. *Metode Pelaksanaan Pendidikan Life Skill Melalui Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Ditjen Olahraga.

Departemen Pendidikan Nasional. 2006. *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP)*, Mata Pelajaran Penjas Orkes SD/MI. Jakarta.

Dodeng Kurnia. 1985. *Cara Praktis Berenang Modern*. Jakarta: Mutiara Sumber Widya.

Edlina Hafmini Eddin, SS (et al) (Penerjemah). 1995. *Oxford Ensiklopedi Pelajar.* Jakarta: PT Widyadara.

Engkos Kosasih. 1975. *Teknik dan Program Latihan Olahraga*. Jakarta: Akademika Pressindo.

E. Surayon. dan Adam Suherman. 2001. *Pembelajaran Renang di Sekolah Dasar*. Jakarta: Ditjen Olahraga Depdiknas.

Gerry A Car. 1997. *Atletik untuk Sekolah (Terjemahan)*. Jakarta: Raja Grafindo Perkasa.

Rusli Rutan. 2001. *Asas-asas Pendidikan Jasmani.* Jakarta: Ditjen Olahraga Depdiknas.

Syahri Alhusin. MS., Drs. 2007. *Gemar Bermain Bulu Tangkis*. Surakarta: CV Seti-Aji.

Tamat Trisnowati, dan Moekarto Mirman. 1998. *Materi Pokok Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud.

_____. 1999. *Materi Pokok Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Universitas Terbuka.

Tri Nurharsono, dan Sri Haryono. 2006. *Permainan Tennis*. Semarang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Unnes.

Umi Istiqomah. 2006. *Upaya Menjaga Diri Dari Bahaya Narkoba*. Surakarta: CV Seti-Aji.

Yuda M Saputra. 2002. *Asas-asas Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Ditjen Olahraga Depdiknas.

Kunci Jawaban Penjas Orkes Kelas 6

BAB 1
I. 1. a
3. d
8. d
II. 1. pitcher
4. segi lima
III. 2. lambungan betul
3. lambungan salah

BAB 2
I. 1. b
3. b
4. b
II. 2. kiper
4. wasit
III. 2. menyundul bola
4. menggiring bola

BAB 3
I. 1. c
3. a
4. b
II. 1. jongkok
3. diskualifikasi
5. perlombaan, pertandingan, atau suatu perjuangan
III. 2. gaya jongkok, berjalan di udara, dan menggantung

BAB 4
I. 1. c
2. a
3. b
II. 2. perut
3. tidur telentang
4. back lift
III. 5. membentuk huruf T dan salah satu kaki jongkok

BAB 5
I. 1. a
2. d
5. b
II. 2. matras
3. lantai
4. meroda
III. 4. mencegah terjadinya cidera saat berolahraga dan mempersiapkan tubuh ke arah olahraga sebenarnya

BAB 6
I. 1. a
2. a
4. b
II. 1. gerak lokomotor
2. gerak nonlokomotor
3. musik
III. 3. a. gerak 3 langkah; b. gerak 2 langkah segitiga; c. gerak 2 langkah ke samping kanan maupun kiri, dan sebagainya.

BAB 7
I. 1. d
2. d
5. a
II. 5. Erythroxylon Coa
7. papaver somniferum
10. lintingan rokok
III. 1. Bahan atau kimia yang dapat mempengaruhi kondisi kejiwaan (pikiran, perasaan, dan perilaku) seseorang dan dapat menimbulkan ketergantungan fisik dan psikologis.

BAB 8
I. 1. a
2. a
3. b
5. c
II. 1. penholder grip
2. shake hand grip
II. 4. forehand and backhand

BAB 9
I. 1. d
2. b
4. a
II. 1. bugar
3. statis
5. pernapasan
III. 1. Tubuh sehat dan mampu melakukan latihan kebugaran

BAB 10
I. 1. a
3. b
4. a
II. 2. tengok
3. pinggul
III. 3. kemampuan berdiri dengan satu tangan
5. a. melompati rintangan; b. berdiri di atas paha; c. berguling ke depan dan guling lenting

BAB 11
I. 1. c
2. a
3. a
II. 1. irama atau hitungan
4. pendinginan
5. tari dan olahraga
III. 1. gerak melangkah 3 kali

BAB 12
I. 1. d
3. c
4. a
II. 2. breast stroke
5. telungkup
III. 1. bebas, punggung, dada/katak, kupu-kupu
5. badan lurus di permukaan air

BAB 13
I. 1. d
2. a
4. a
5. a
II. 1. tahan lama dan mudah dimasak
3. kompak
III. 3. kantung tidur

BAB 14
I. 1. b
2. b
3. d
4. c
II. 1. permen
4. sopan
III. 3. anak punya sifat ingin tahu dan coba-coba

Glosarium

aktivitas	:	kegiatan
back lift	:	latihan kekuatan otot punggung
ball	:	lambungan salah
base	:	tempat hinggap
bawaan	:	yang dibawa sejak lahir
bernapas	:	menghirup o_2 dan mengeluarkan co_2
bounce pass	:	melempar bola pantul
breast stroke	:	gaya dada.
bugar	:	badan yang sehat
cacat	:	kekurangan yang menyebabkan kurang sempurna
catcher	:	penangkap/penjaga belakang
cedera	:	cacat (luka) sedikit
chest pass	:	lemparan tolakan dari depan dada dengan dua tangan
dinamis	:	bergerak
diskualifikasi	:	tidak sah
dribling	:	menggiring bola dengan tangan
fleksibilitas	:	kelentukan
garis finis	:	garis akhir
garis start	:	garis awal
gerak lokomotor	:	gerak berpindah tempat
gerak nonlokomotor	:	gerak di tempat
gerak ritmik	:	gerak berirama
hand spring	:	melenting dengan tumpuan tangan.
hand stand	:	berdiri dengan tangan.
heading	:	menyundul
hop jump	:	lompat kijang
jogging	:	olahraga lari
jump shoot	:	usaha memasukkan bola dengan cara mendekati ring bas-ket
kiper	:	penjaga gawang

kompas : alat untuk menentukan arah utara dan selatan
lokasi : tempat
matras : alas dari busa untuk melakukan senam lantai.
mendrible : menggiring
meroda : gerakan mengguling seperti roda dengan menggunakan dua tangan sebagai tumpuan, badan lurus.
narkotika : zat yang dapat menenangkan saraf dan menghilangkan rasa sakit.
otot : jaringan di dalam tubuh untuk menggerakkan organ tubuh
over head pass : lemparan bola lewat kepala
pelecehan : suatu tindakan merendahkan harga diri orang lain.
pitcher : pelambung dalam permainan rounders
postur : bentuk tubuh
push up : latihan kekuatan otot lengan
ritmik : berirama
rol : berguling
seksual : berkenaan dengan jenis kelamin antara pria dan wanita.
shooting : menembak
shooting : tembakan ke ring
single step : gerak melangkah 1 kali
sit up : latihan kekuatan otot perut
sleeping bag : kantung tidur
sprint : lari jarak pendek
sprinter : pelari jarak pendek
statis : tidak bergerak
stopwatch : alat untuk mengambil waktu
stream line : badan lurus di permukaan air.
strike : lambungan benar
timer : orang yang mengambil waktu dengan stopwatch
wall pass : gerak melangkah 3 kali
WHO : *World Health Organization* atau organisasi kesehatan dunia

Indeks

Lampiran

A. Kejuaraan Sepak Bola

1. Kejuaraan sepak bola liga super Indonesia 2009 PERSIPURA.
2. Juara sepak bola liga primer 2009 Manchester United (MU).
3. Juara sepak bola piala LA 2009 Chelse.
4. Juara sepak bola antarclub di daratan Eropa (Champion) 2009 BARCELONA.
5. Juara Dunia sepak bola tahun 2006 Italia.

B. Induk Organisasi Olahraga Nasional

1. PSSS : Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia
2. PASI : Persatuan Atletik Seluruh Indonesia
3. PRSI : Persatuan Renang Seluruh Indonesia
4. PERSANI : Persatuan Senam Indonesia
5. PTMSI : Persatuan Tenis Meja Seluruh Indonesia
6. PERBASI : Persatuan Basket Ball Seluruh Indonesia

C. Induk Organisasi Olahraga Internasional

1. FIFA : Federation International Foot Ball Association (bola basket)
2. IAAF : International Amateur Atletic Federation (atletik)
3. ITTF : International Table Tenis Federation (tenis meja)
4. FIG : Federation International de Gymnastique
5. FIBA : Federation International de Basket Ball Amateur (Basket)
6. FINA : Federation International de Nation Amateur

ISBN 978-979-095-005-4 (no. jilid lengkap)
ISBN 978-979-095-098-6 (jil. 6n)

Buku teks pelajaran ini telah dinilai oleh Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP) dan telah ditetapkan sebagai buku teks pelajaran yang memenuhi syarat kelayakan untuk digunakan dalam proses pembelajaran melalui **Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 49 Tahun 2009, tanggal 12 Agustus 2009**.

*Harga Eceran Tertinggi (HET) *Rp9.752,00*